



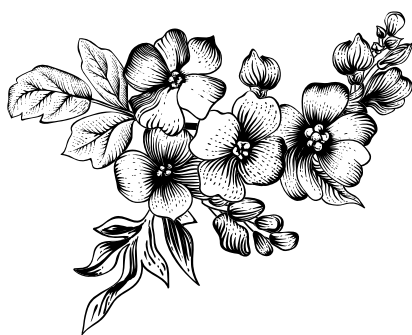
Н.И. Даников
врач-фитотерапевт

Большой домашний лечебник

**Более 15 000 уникальных рецептов
для лечения и профилактики заболеваний:**

- сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной системы
- почек и мочевыводящих путей
- печени и желчного пузыря
- желудочно-кишечного тракта
- органов дыхания

Продано более 250 000 экземпляров книг автора



Н. И. Даников

врач-фитотерапевт



Большой домашний лечебник



ЭКСМО

Москва

2015

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

Консультации Н.И. Даникова можно получить на сайте
<http://www.mosznahar.ru/>

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Большой домашний лечебник / Н.И. Даников. — Москва :
Эксмо, 2015. — 1120 с. — (Подарочные издания. Красота и
здоровье).

ISBN 978-5-699-66978-3

Вы держите в руках большой домашний лечебник. В нем собрано более 15 000 лучших рецептов народной медицины: эффективные отвары, лечебные настои, проверенные мази для лечения и профилактики более 350 заболеваний. Все рецепты просты в приготовлении и могут храниться длительное время. Заботьтесь о себе и будьте здоровы!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-66978-3

© Даников Н.И., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

Содержание

От автора 11

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА 13

Анемия агастрическая 13

Анемия анэнтеральная 17

Анорексия 17

Асцит, водянка брюшной полости 29

Ахилия желудка 37

Аэрофагия 38

Болезнь крона 39

Боли в желудке 41

Воспаление желудочно-кишечного
тракта 49

*Средства, улучшающие
деятельность кишечника* 51

Гастрит 53

*Гастриты с повышенной
кислотностью* 54

Острый гастрит 59

Хронический гастрит 61

Гастроэзофагеальная рефлюксная
болезнь 66

Гастроэнтероколит острый 67

Гельминты 68

Аскариды, острицы 68

Ленточные глисты 70

Лямблиоз 71

Геморрагии 72

Геморрой 73

Грыжа диафрагмальная 80

Дивертикулез 80

Дисбактериоз кишечный 81

Диспепсия 82

Дисфагия 85

Дуоденит 85

Запах изо рта 87

Запор 89

Злокачественные опухоли 108

Рак желудка, тонких кишок 108

Рак пищевода 111

Рак ободочной кишки 113

Рак прямой кишки 114

Изжога 121

Мальабсорбции синдром 124

Метеоризм 125

Несварение желудка 131

Панкреатит 132

Полноценное питание 134

Понос (диарея) 137

Предраковые заболевания органов
пищеварения 151

*Опухоль желудка
(доброкачественная)* 152

Сигмоидит (проктосигмоидит) 152

Тенезмы 152

Тошнота и рвота 153

Трансверзит 158

Функциональные заболевания
желудка 158

Функциональные заболевания
кишечника 160

Хеликобактериоз 161

Целиакия 162

Эзофагит (воспаление пищевода) 163

Острый и хронический эзофагит 164

Пептический эзофагит 164

Геморрагический эзофагит 164

Эзофагоспазм 164

Энтерит 165

Энтероколит хронический 167

Язва толстого кишечника 168

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ 169

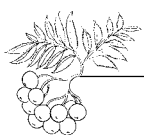
Абсцесс легкого 169

Ангина 170

Бронхиальная астма 176

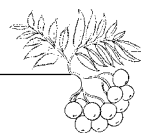
Бронхит 184





Воспаление легких	202	Гипертония	318
Воспаление миндалин	205	Гипотония	336
Гайморит	205	Грудной остеохондроз	341
Гидроторакс (водянка плевральной полости)	207	Инфаркт миокарда	343
Грипп	207	Ишемическая болезнь сердца	351
Жар	248	Кардиомиопатия	359
Заболевания бронхов и легких	248	Кардионевроз (невроз сердца)	363
Заболевания полости рта и ротоглотки	249	Кардиосклероз	366
Катар верхних дыхательных путей	249	Мерцательная аритмия	370
Кашель	249	Миокардит	380
Ксеростомия (сухость во рту)	268	Перикардит	385
Ларингит	268	Пороки сердца	387
Насморк	269	Сердечная недостаточность, острая, хроническая	390
Одышка	275	Сердечная слабость	394
Острые респираторные заболевания	277	Сердечные боли	395
Плеврит, воспаление плевры	277	Стеноз почечных артерий	401
Потеря обоняния	278	Стенокардия	402
Простуда	278	Тахикардия	407
Сенная лихорадка	285	Фибрилляция желудочков сердца	407
Синусит (воспаление придаточных пазух носа)	286	Экстрасистолия	408
«Сорванный» голос	287	БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	409
Тонзиллит	287	Аденома предстательной железы	409
Трахеит	289	Альбуминурия, белок в моче	414
Туберкулез легких	289	Водянка	415
Фарингит	296	Гематурия	419
Эмфизема легких	298	Гломерулонефрит	419
БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	299	Дизурия, затрудненное мочеиспускание	421
Аневризма аорты	299	Задержка мочи острая	422
Аритмия сердца	300	Инфекция мочевых путей	422
Атеросклероз	300	Кандидоз уrogenитальный	423
Атеросклероз аорты	307	Недержание мочи, частые мочеиспускания, раздражение мочевого пузыря	423
Атеросклероз брыжеечных артерий	308	Нефрит	426
Атеросклероз коронарных артерий	308	Нефрозы	430
Атеросклероз почечных артерий	309	Нефролитиаз (простатит в сочетании с камнями в почках и мочевом пузыре)	430
Блокады сердца	309	Обменная нефропатия	431
Болезнь Рейно	309	Отеки почечного происхождения	431
Брадикардия	312		
Вегетососудистая дистония	312		
Воспаление эндокарда (эндокардит)	316		





Папиллома мочевого пузыря	435
Пиелонефрит	435
Поликистоз почек	442
Почечная гипертензия	442
Почечная недостаточность	443
Почечнокаменная и мочекаменная болезнь	444
Простатит	446
Рак почки и мочеточника	452
Рак простаты	457
Туберкулез почек	459
Уремия	460
Уретриты	460
Хламидиоз уrogenитальный	463
Циститы	463
Энурез, ночное недержание мочи	470
Эпидидимит	471

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ 472

Вирусный гепатит В	472
Гепатит А	474
Гепатит С	478
Гепатомегалия (увеличение печени)	487
Желтуха	487
Камни в печени	494
Панкреатит	495
Рак печени	500
Цирроз печени и алкогольное поражение печени	503

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ 507

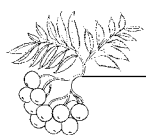
Абсцесс	507
Аллергические заболевания	507
Аллергические дерматиты	512
Бородавки	512
Васкулиты кожи	516
Витилиго	516
Волосистой кератоз (волосковой лишай, болезнь дарье)	518
Воспаление кожи — стрептодермия, гнойные раны и язвы	518
Генитальные лишай	528
Гнойничковые заболевания кожи	530

Грибковые заболевания кожи (микозы)	537
Демодекоз	539
Дерматиты	540
Дерматозы	543
Злокачественные опухоли кожи	543
Импетиго	546
Ихтиоз	546
Кожные трещины	547
Кожный зуд	547
Крапивница	548
Красный плоский лишай	550
Лимфаденит	551
Микоз стоп	551
Микроспория	552
Мозоли	552
Нейродермит	555
Опоясывающий лишай	557
Отрубевидный (разноцветный) лишай	558
Парша	559
Пигментные пятна	560
Пиодермия	560
Псориаз (чешуйчатый лишай)	561
Пузырьковый лишай (простой герпес)	566
Склеродермия	568
Стрептодермия	568
Трихофития (стригущий лишай)	568
Трофические язвы	569
Туберкулез кожи	571
Чесотка	571
Экзема	575

БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ КРОВЕТВОРЕНИЯ 582

Анемии сидероахрестические	582
Болезнь верльгофа	583
Геморрагический васкулит	583
Гемофилия	585
Гипопластическая анемия	587
Железодефицитные анемии	588
Кровохаркание	595
Хроническая постгеморрагическая анемия	596



**БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ****СИСТЕМЫ 599**

Ангиопатия	599
Гипогликемическая кома	600
Гипопитуитаризм	601
Гипотиреоз	601
Диабетическая нефропатия	605
Диабетическая стопа	606
Жировой гепатоз	608
Инсулома	608
Ожирение	609
Сахарный диабет 1 типа	616
Сахарный диабет 2 типа	618

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 633

Амнезия (расстройство памяти)	633
Арахноидит	636
Астения	639
Атеросклероз сосудов головного мозга (церебросклероз)	642
Бессонница	646
Болезнь Альцгеймера	652
Болезнь Паркинсона (дрожательный паралич)	656
Вегетативный невроз	663
Депрессия	670
Инсульт	676
Менингит	681
Гнойный менингит	682
Менингококковая инфекция	682
Реактивный менингит	683
Серозный менингит	683
Туберкулезный менингит	683
Невриты	685
Неврит зрительного нерва	687
Ретробульбарный неврит зрительного нерва	688
Неврит слухового нерва	689
Неврит лицевого нерва	690
Неврит локтевого нерва	690
Неврит лучевого нерва	691
Неврит малоберцового нерва	692
Неврит седалищного нерва	692
Неврит срединного нерва	693

Неврозы	694
Навязчивый невроз (невроз навязчивых состояний)	697
Неврастения	698
Опухоль головного мозга	698
Осенне-весенняя депрессия	704
Паническая атака	705
Психопатия	707
Рассеянный склероз	708
Синдром хронической усталости	713
Старческая немощь	717
Старческий склероз	719
Эпилепсия	723

РЕВМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ 725

Артрит	725
Артрит ревматоидный	737
Деформирующий полиартрит	746
Артрит псориатический	746
Артрит реактивный	751
Артрит суставов пальцев рук	753
Подагрический артрит	755
Дерматомиозит	768
Остеоартроз	771
Склеродермия	778
Узелковый периартериит	780

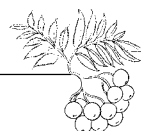
БОЛЕЗНИ МЫШЦ 782

Атрофия мышц	782
Варикозное расширение вен	783
Грыжи	789
Миозит	790
Миопатия	795
Тромбофлебит	798
Флебит	804
Храп	807

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ... 809

Болезнь кошачьих царапин	809
Ботулизм	811
Бруцеллез	813
Брюшной тиф	814
Герпес	818
Дизентерия	819





Иерсиниоз	823
Инфекционный мононуклеоз (болезнь филатова, моноцитарная ангина)	824
Инфекционный неспецифический полиартрит	826
Кандидоз	829
Клещевой лайм-боррелиоз	833
Легионеллез	835
Менингококковая инфекция	837
Мышиная лихорадка. Геморрагическая лихорадка	841
Опоясывающий лишай	843
Орнитоз	844
Оспа натуральная	845
Папилломавирусная инфекция	846
Паратифы А и В	849
Пищевые токсикоинфекции	852
Рожа	855
Столбняк	857
Сыпной тиф	860
Трихомоноз	862
Туляремия	865
Хламидиоз уrogenитальный	866
АЛКОГОЛИЗМ	872
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	889
БОЛЕЗНИ ЗУБОВ	898
Дурной запах изо рта	902
ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ	907
БОЛЕЗНИ ГЛАЗ	915
Бельмо на глазу	915
Блефарит	917
Близорукость	920
Воспаление глаз	925
Гемералопия эссенциальная (куриная слепота)	929
Глаукома	930
Дальнозоркость	933
Диабетическая ретинопатия	936

Катаракта	937
Конъюнктивит	943
Косоглазие у детей	947
Красные сосуды в глазах	949
Герпес на глазах	949
Кровоизлияние в глаз	950
Кровоизлияние в сетчатку	952
Ксантелазмы век	952
Расслоение сетчатки	953
Трахома	954
Ухудшение зрения	956
Халязион	959
Ячмень на глазу	960

БОЛЕЗНИ УШЕЙ 964

Болезнь меньера	965
Воспаление уха	967
Евстахиит	969
Кохлеарный неврит	971
Отит	973
Отосклероз (отоспонгиоз)	980
Тугоухость и глухота	982

РАНЫ, УШИБЫ, ВОСПАЛЕНИЯ 989

ОЖОГИ 995

Ожоговая болезнь	995
Легкие ожоги	996
Ожоги глаз	996
Ожог глотки	997
Ожоги лучевые	998
Ожог пищевода	999
Ожоги у детей	999
Ожоги химические	999
Солнечные ожоги	1000
Тяжелые ожоги	1002

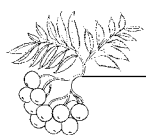
ОБМОРОЖЕНИЯ 1026

ПРОЛЕЖНИ 1030

ОТРАВЛЕНИЯ, УКУСЫ 1033

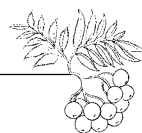
Укусы блох	1034
----------------------	------





Укусы комаров	1035	Киста яичников.	1062
Укусы клещей.	1035	Кольпит.	1065
Укусы клопов	1036	Крауроз вульвы	1069
Укусы муравьев	1037	Лактостаз	1071
Укусы пчел, ос, шмелей и пр.	1037	Мастит	1074
ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ	1039	Мастопатия	1077
Аденомиоз матки	1039	Меноррагия	1082
Аменорея	1041	Метроррагия	1086
Бактериальный вагиноз.	1047	Миома.	1087
Бартолинит.	1049	Острый эндометрит	1091
Бели	1049	Параметрит	1092
Болезненные менструации (альгодисменорея).	1052	Предменструальный синдром	1093
Вагинит.	1054	Сальпингоофорит.	1095
Воспаление придатков матки	1055	Фибромиомы и фибромы матки	1097
Дисплазия шейки матки.	1060	Хронический эндометрит.	1100
Зуд половых органов	1062	Эрозия шейки матки	1102
		Алфавитный указатель	1108





*Моему сыну Дмитрию,
который помогает мне в работе,
посвящаю*

ОТ АВТОРА

Народная медицина с ее знанием целебных свойств растений, объектов животного происхождения и минерального сырья, с ее выверенными рецептами, приемами лечения и ухода за страждущими возникла из потребности людей на самой заре их существования. Эта потребность — борьба с болезнями, поиски исцеления. До второй половины XIX века медицинская практика полностью базировалась на бесценных знаниях народной медицины, полученных в результате случайного или сознательного выявления народом лекарственных свойств окружающей природной среды. Эти сведения скрупулезно собирали, фиксировали и дополняли в своих трудах знаменитые врачи древности и Средних веков — Гиппократ, Гален, Диоскорид, Авиценна, Амасиаци и многие другие.

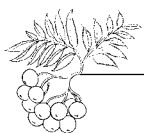
В России издавна широко применяли лекарственные препараты природного происхождения. Существовали специальные руководства — травники, которые закрепляли опыт лечения различными травами. Русские врачи положительно его оценивали, считая Природу отличным целителем, а ее лекарственные растения — надежным и действенным средством лечения самых разных заболеваний.

С интенсивным развитием химии появилась возможность выделить из природного сырья чистые вещества и их комплексы, которые и послужили основой первых природных лекарственных препаратов. Как всякая новинка, войдя в моду, они отодвинули на второй план растительные препараты и вскоре возобладали в медицинской практике. Этот процесс продолжается и в наше

время — идет массивированный синтез новых лекарственных препаратов и выделение действенных начал из лекарственного сырья. Казалось бы, лекарственным средствам природного происхождения только и остается медленная, но верная утрата прежней славы и значения. Но в действительности все оказалось не так. Сильнодействующие синтетические лекарства в короткие сроки, повышая эффективность лечения, вызывают многочисленные побочные явления, иногда более опасные для организма, чем само заболевание. Так называемые лекарственные болезни, различного рода аллергии стали вполне объективной реальностью нашего времени. У нас на глазах разворачивается парадоксальная ситуация, когда хирургия менее опасна, чем терапия. Ради сиюминутного эффекта была забыта главная заповедь медицины — не навреди. Отвергнув около ста лет назад тысячелетний опыт народной медицины, человечество спешно обращается теперь к этим сокровенным знаниям, понимая, что жить в тесном единении с Природой — значит разумно использовать то, что она дает. И вот мы снова начинаем избавляться от насморка, вдыхая пары травяного отвара, стимулируем кровообращение с помощью горячих ножных ванн, а перед сном пьем успокаивающий настой из трав. И при этом обнаруживаем, что все не только помогает, доставляет удовольствие, но и вызывает наш интерес. В конце концов, речь идет о нашем организме, его здоровье и о собственной заботе о нем.

Но у каждой медали две стороны. Когда речь идет о лечебном применении средств народной медицины, следует твердо помнить: любое самолечение при серьезных заболеваниях — это всегда сомнительный и опасный эксперимент над самим собой.





Каковы же границы разумного применения народной медицины в домашних условиях?

В каждом конкретном случае важно принимать во внимание следующее:

- в случаях острых тяжелых и опасных заболеваний никто, кроме врача, а лучше консилиума врачей, не имеет права осуществлять какие-либо лечебные меры и принимать решения;

- обращаться к советам народной медицины нужно, когда больной уже всесторонне обследовался или когда проводились различные виды лечения, эффективность которых не удовлетворяет ни врача, ни больного.

Именно в этом случае применение лекарственных растений в общем комплексе лечебных мероприятий будет эффективнее всего.

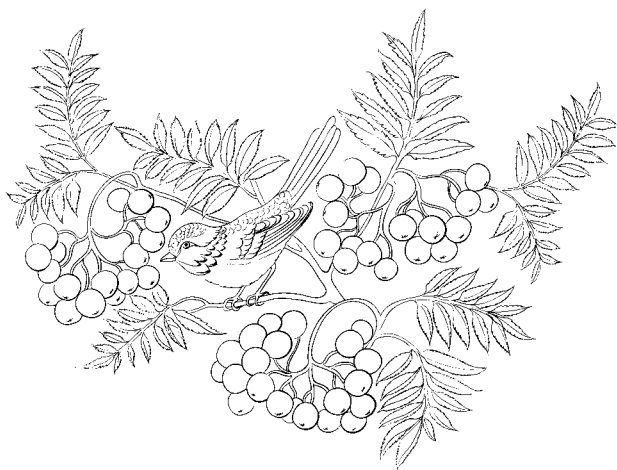
Эта книга прежде всего ориентирована на людей, которые постоянно сталкиваются с проблемами здоровья, с повседневными жалобами своих близких и хотят помочь им, по возможности, природными средствами. Важно и то, что основное внимание книга уделяет несложным в изготовлении препаратам, которые можно хранить и применять длительное время, не терзаясь ежедневным приготовлением настоев или отвара-

ров, что совсем не просто для людей с тяжелыми хроническими заболеваниями и их близких.

Многих удивит обилие предлагаемых лекарственных препаратов для каждой болезни, но это имеет свой смысл. Прежде всего, многообразие выбора существенно в том случае, когда необходимо поменять лекарство из-за привыкания к нему организма. Особенно это важно и при сложных хронических болезнях, и при одновременном наличии различных болезней, и в том случае, когда болезнь одного органа приводит к заболеванию других органов человека. Тогда необходимы комплексно действующие лекарства и их постоянная смена.

Сиюминутное излечение с помощью средств народной медицины в принципе тоже возможно, но сохранение и восстановление здоровья требует иного подхода. Оптимального воздействия можно добиться, установив особые отношения с исцеляющими силами Природы. Для начинающего целителя это совсем не просто, он нуждается в поддержке и опоре, которые и предлагает вам автор. Ведь наше счастье полностью зависит от здоровья, а без него никакое благо не принесет счастья.





БОЛЕЗНИ

желудка и желудочно-кишечного тракта

АНЕМИЯ АГАСТРИЧЕСКАЯ

Развивается в связи с полным удалением желудка (гастрэктомия), реже при субтотальной резекции. К агастрическим (агастральным) анемиям следует отнести анемию, возникающую в редких случаях в связи с коррозивным гастритом и выключением желудка из пищеварения после операции эзофагоэюноанастомоза (искусственного пищевода). Выпадение желудочной секреции соляной кислоты и гастромукопротеина (фундального секрета) приводит к ухудшению усвоения железа (с нарушением образования гемоглобина) и полному прекращению ассимиляции V_{12} , вследствие чего происходит нарушение дифференциации костномозговых эритробластов. При резекции желудка чаще развивается железодефицитная анемия; при гастрэктомии закономерно, через 3–5 лет после операции, возникает агастрическая V_{12} -дефицитная (пернициозная) анемия.

Течение зависит от основного заболевания, по поводу которого была произведена операция на желудке (язвенная болезнь, рак желудка).

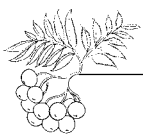
В случае рецидива язвенной болезни, протекающей с кровотечениями, болезнь оперированного желудка может осложниться постгеморрагической анемией. При раке к агастрическому фактору присоединяется анемизирующее влияние злокачественной опухоли.

Диагноз ставят на основании анамнестических данных, указывающих на связь развития анемии с перенесенной операцией на желудке.

Лицам, перенесшим операции на желудке, назначают повторные 2–3-недельные курсы лечения препаратами железа (по 3 г в день) каждые 2–3 месяца и витамин V_{12} по 50–100 мкг 1 раз в 7–10 дней.

При железодефицитной агастрической анемии показаны препараты железа (Ferrum reductum, Ferrum lacticum), аскорбинат железа по 3 г в день, гемостимулин по 3–6 таблеток в день с одновременным приемом разведенной соляной кислоты (по 15 капель). **При выраженном дефиците железа** назначают парентерально препараты железа — ферковен и др. **При агастрической пернициозной анемии** показан витамин V_{12} внутримышечно по 50–100 мкг ежедневно до наступления ремиссии. **При агастрической анемии смешанного**





железо-В₁₂-дефицитного типа рекомендуется комбинированное лечение препаратами железа и витамином В₁₂. **При быстро прогрессирующем малокровии и надвигающейся анемической коме** необходимо срочное переливание эритроцитной массы (250–500 мл).

Были проведены клинические наблюдения за больными старческого возраста, принимавшими ежедневно по 100 г меда с их обычным пищевым режимом. Они показали увеличение содержания в периферической крови гемоглобина и эритроцитов, а также фагоцитарной активности.

Систематический прием меда истощенными и ослабленными больными улучшает их общее состояние и увеличивает количество гемоглобина в крови.

Приготовить **желудевый кофе**: желуди очистить от скорлупы, смолоть, варить до кашеобразного состояния. Эту «кашу» подсушить, поджарить и смолоть. Варить в молоке с медом. Пить при анемии по 50 г 3 раза в день до еды.

Попробуйте **настойку**. При малокровии (анемии) взять 300 г натертого на мелкой терке лука репчатого, 150 г цветочного меда, 0,75 л сухого белого вина.

Перемешать и настаивать в прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, сутки. Процедить и принимать по 3 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

При анемии, вторичной и железodefицитной анемии принимать после еды по 1 ст. л. 2–3 раза в день **крапивной муки с медом**: на 1 кг меда взять 200 г порошка листьев крапивы двудомной, собранной в мае, тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте.

Для заготовки впрок **арбузного сока**, полезного при лечении и профилактике анемии, в него добавляют мед и лимонную кислоту, кипятят 4–5 мин, разливают в стеклянную посуду и укупоривают. На 10 л сока берут 600 г меда и 20 г лимонной кислоты.

Сок черной редьки, сок сырой красной свеклы (можно еще добавить **сок граната**) в равных соотношениях. Всю специальную смесь слить в стеклянную банку, закрыть фольгой, сделать в ней дырочку и поставить в холодную духовку, затем зажечь ее на 3 ч, сделав маленький огонь. Остудить, открыть банку, процедить и слить в бутылочку из темного стекла, добавить мед по

вкусу, закрыть пробкой, поставить в холодильник. Пить по 2–3 ст. л. за 30 мин до еды 2 раза в день. За 1–3 месяца полностью восстанавливается картина крови.

Повышают иммунитет и нормализуют картину крови зеленые грецкие орехи, происходит это благодаря тому, что в организм поступают необходимые ферменты и микроэлементы. Орехи собрать до дня Ивана Купалы. Прокрутить их через мясорубку, смешать с медом в равных количествах. Сложить в бутылку, закрыть пробкой и поставить на месяц в темное место. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

При лечении малокровия необходимо значительное количество витамина С, тогда железо усваивается в 2–3 раза быстрее, чем обычно. Очень много витамина С в **плодах актинидии**. Можно приготовить из них сок и принимать по 1/2 стакана с медом по вкусу.

Анимию, лейкоз издавна лечили цветами, соломой, крупной гречихи. 1 ч. л. измельченного специального сырья залить 1 стаканом кипящей медовой воды. Настаивать до остывания, процедить, пить по 1/4 стакана за 20–30 мин до еды 2–3 раза в день. Детям готовить 1/4 дозы. Курс лечения — месяц, перерыв 2–3 недели. Последующие курсы — 17–21 день с перерывом 2–3 недели.

Протромбин будет на нормальном уровне, если употреблять **листья мать-и-мачехи**, лучше в сочетании с **подорожником и девясилом**, все в равных количествах.

Для лечения брать 1 ст. л. сырья (не имеет значения, свежего или сухого) на 1 стакан кипятка. Настаивать 20 мин, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день в промежутках между приемами пищи.

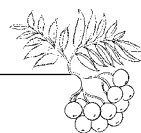
Из овощей в меню обязательно включать: **баклажаны, кабачки, патиссоны, тыкву, морковь, помидоры, сладкий перец, свеклу**.

Из фруктов, ягод невероятно полезны: **актинидия, персики, дыня**. Сок из них полезно принимать с медом по вкусу.

Очень полезен **сок черной редьки, моркови, красной свеклы** в равных количествах. Ежедневно утром и вечером готовить по 1/2 стакана такого сборного сока с медом по вкусу.

Молочная смесь. Развести 1 ст. л. меда в 1 стакане молока или простокваши (при плохой





переносимости молока мед следует разводить в воде или соке, например виноградном). Принимать 3 раза в день в течение 20—30 дней. Наиболее эффективны темные сорта меда (особенно гречишный), что объясняется повышенным содержанием в них железа и марганца, необходимых для кроветворения.

Медово-ореховый настой. На 1,5 кг меда взять 2 стакана измельченных незрелых грецких орехов, настаивать в теплой комнате 20 дней, перемешивая ежедневно по нескольку раз. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Травяной настой. Взять 20 г листьев крапивы двудомной (собранных весной) и по 10 г листьев щавеля кислого и подорожника большого, залить 1 л холодной воды, отставить на 12 ч, затем добавить 2—3 ст. л. меда и варить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить. Пить по кофейной чашке несколько раз в день.

Черные кунжутные семечки — богатый источник железа. После вымачивания 1 ч. л. семян в воде в течение 2 ч их вынимают и растирают, а затем добавляют стакан молока, мед по вкусу. Эту эмульсию употребляют при анемии.

Прекрасное **средство из какао** против малокровия и истощения. Берут в равных частях по весу хорошее какао, нутряное свиное сало, мед и сливочное масло. Все это положить в алюминиевую кастрюлю и распустить на медленном огне, все время помешивая содержимое кастрюли, чтобы оно не пригорело. Мешать надо до тех пор, пока состав не распустится и не станет кипеть. Тогда нужно снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Когда состав застынет, сложить в стеклянную банку; хранить в прохладном темном месте.

Способ употребления: взять 1 ч. л. этой смеси и распустить в стакане горячего молока как только можно терпеть, не обжигаясь. Пить 3—4 в день, иногда меньше, в зависимости от истощения человека. Это средство хорошо помогает анемичным, малокровным больным.

Если при пользовании данным средством будут наблюдаться запоры, следует есть много чернослива, в разное время дня. Это необходимо, главным образом, потому, что свиное сало — пища тяжелая, а чернослив действует как естественное слабительное. Не только чернослив, но вообще всякие фрукты, соки или смесь из

фруктов обладают способностью естественно и безболезненно исправлять и очищать желудок. Врачи советуют прибегать к аптекарским слабительным лишь в самом крайнем случае, не делая из этого привычки.

Орешки лещины мелко истолочь и растереть с медом. Употреблять при анемии (малокровии) и как общеукрепляющее средство.

Лесной сбор. Смешать в равных частях сухие измельченные листья смородины черной, вишни, лесной земляники, малины, цветущей травы зверобоя.

3 ст. л. сбора залить 1,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Этот вкусный целебный напиток полезно пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при малокровии, потере аппетита, физическом и умственном переутомлении.

При малокровии, запорах принимать по 1/3 стакана сока персика с медом по вкусу за 20 мин до принятия пищи.

Сироп шиповника (аптечный препарат) — эффективное средство лечения и профилактики малокровия.

Экстракт яблочного-кислого железа (аптечный препарат). Принимать согласно инструкции.

Яблоки, обогащенные железом. В домашних условиях яблоки обогащают железом: 15—20 железных (не стальных!) чисто вымытых гвоздей воткнуть в сырое яблоко, продержать неделю, затем измельчить яблоко в кашу и съесть его с медом по вкусу. Гвозди больше не стерилизовать, а использовать так же. При этом чем ржавее становятся гвозди, тем более высокая концентрация железа накапливается в яблоке. В день надо съедать до трех яблок. Рот обязательно хорошо прополаскивать, чтобы не портить зубы.

Добавив 2 части солей железа (аптечный препарат, прописываемый врачом) на 100 частей яблочного сока или кашицы кислых яблок с медом, можно получить хорошо усвояемый препарат яблочного железа, полезного при железодефицитной анемии.

Порошок семян пажитника богат железом. При анемии полезно принимать 1—2 ч. л. пряности, смешанной с молоком или медом. В таком сочетании железо хорошо усваивается, повышается уровень его содержания в крови.





Порошок куркумы очень богат железом. При анемии полезно принимать от 1/4 до 1/2 ч. л. пряности, смешанной с медом. В таком сочетании железо хорошо усваивается.

Абрикосы свежие, а также сушеные — урюк, курага и ее разновидность кайса — очень полезны при анемии, способствуют выведению из организма токсических продуктов обмена. Они угнетающе действуют на гнилостные бактерии кишечника и усиливают пищеварение. Но не всегда можно купить свежий абрикос. Иногда это достаточно дорогое удовольствие. Поэтому зимой можно заменить свежие абрикосы на сок.

Сок айвы из хорошо вызревших плодов полезен при анемии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносом и кровотечением.

В виде сиропа плоды айвы показаны при малокровии. Для его приготовления их режут на мелкие кусочки, заливают водой, кипятят до размягчения, отжимают сок и уваривают до густоты сиропа.

Благодаря высокому содержанию железа **инжир** очень полезен при малокровии. Сок инжира готовят из свежих спелых соплодий, которые протирают через металлическое сито, разводят водой (2:1) и отжимают через несколько слоев марли. Полезен при анемии.

Ягоды, сок из ягод шелковицы полезны при гипохромной анемии, связанной с гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока. При малокровии полезна черная шелковица в любом виде, особенно детям младшего возраста и женщинам во второй половине беременности.

Свежие ягоды смородины красной, сок из ягод — прекрасное лечебное средство при малокровии. Красная смородина и сок из нее противопоказаны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и гепатитах, а также при пониженной свертываемости крови, в том числе при гемофилии.

Свежие ягоды смородины черной и сок из ягод — уникальнейшее средство лечения и профилактики анемии, помогает при упадке сил и истощении, заметно повышает иммунитет.

Свежее варенье из черной смородины полезно как профилактическое и лечебное средство при гипохромной анемии. С этой же целью мож-

но использовать ягоды черной смородины, смешав их с медом в соотношении 2:1.

Сок из черники самостоятельно или в смеси с соком ягод земляники — прекраснейшее средство при лечении и профилактике анемии. Обычно используют по 1/2 стакана сока с 1 ст. л. меда.

Ягоды и сок голубики, ежевики, жимолости, земляники, княженики, костяники, крыжовника, малины хорошо помогают при анемии. Сок принимают по 1/2–1 стакану 3 раза в день до еды, а ягоды по — 100–200 г тоже 3 раза в день.

Апельсины, мандарины, сок из них — прекрасные средства лечения и профилактики анемии. Противопоказаны соки всех цитрусовых в период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита с повышенной секреторной активностью.

Плоды рябины красной полезны при анемии, стимулируют кроветворение.

Плоды вишни — незаменимое средство профилактики и лечения анемии, способствуют росту и жизнедеятельности полезных бактерий кишечника, принимающих участие в синтезе витаминов группы В, освобождают организм от вредных продуктов обмена.

Гранаты, грейпфрут — высокоэффективные средства лечения и профилактики анемии. Противопоказаны гранаты при язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока (за исключением небольшого количества очень сладкого сока из хорошо вызревших плодов).

Свежая и сушеная хурма, сок хурмы полезны при анемии. Не рекомендуется употребление хурмы при сахарном диабете.

Виноград, виноградный сок эффективны при анемии. Виноград противопоказан в период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при раке желудка, при поносах.

Очень полезен при анемии **изюм**. **Сок из свежего винограда и отвар из изюма** (100 г изюма кипятят в 200 мл воды в течение 10 мин) поровну — прекрасное средство при анемии. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

При анемии эффективна следующая **овощная смесь**: 2/3 стакана морковного сока, 1/3 стакана свекольного сока и сок 1 лимона — по 1/2 стакана до еды.





И **фруктовая смесь**: по 100 г сока граната, лимона, моркови, свеклы, яблок и меда — по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Больным анемией полезно 4–5 раз в день съедать по 100–150 г **вареной тыквы**. У них не будет необходимости прибегать к приему железосодержащих препаратов. Полезно готовить тыкву с добавлением **сока незрелого винограда, граната, яблочного или виноградного уксуса, айвы, чеснока, черного перца, тмина или горчицы**. Эти продукты обладают свойством усиливать секреторную функцию желудка и кишечника, и после добавления любого из них улучшается процесс переваривания тыквы, предупреждаются ее отрицательные свойства, способные вызвать метеоризм, желудочные боли, желудочную колику и др.

АНЕМИЯ АНЭНТЕРАЛЬНАЯ

Возникает у лиц с резецированной тонкой кишкой. Различают анэнтеральную анемию железодефицитного и B_{12} -фолиеводефицитного (пернициозного) типа. Анемия связана с нарушением усвоения железа и витаминов кровотока (витамин B_{12} , фолиевая кислота) в связи с резекцией более или менее обширного участка тонкой кишки.

Клиническая картина характеризуется признаками, свойственными железодефицитной или пернициозной анемии.

Диагноз ставят на основании анамнеза и типичной клинико-гематологической картины.

Лечение и профилактика те же, что при агастрической железодефицитной анемии и при B_{12} -дефицитной анемии (пернициозной).

АНОРЕКСИЯ

Анорексия характеризуется отсутствием аппетита, ранним пресыщением или даже отвращением к пище, иногда сам вид еды человеку неприятен.

Анорексия бывает функциональной, невротической. Она возникает вследствие эмоциональных потрясений, подавляющих аппетит; при

депрессивных состояниях, когда больному безразличен весь окружающий мир; при некоторых психических расстройствах. Боль и бессонница также весьма ощутимо притупляют желание принимать пищу.

Органическая анорексия возникает при инфекционных заболеваниях, гормональных расстройствах, болезнях внутренних органов, сердечной недостаточности. Тяжелое состояние, развивающееся при почечной и печеночной недостаточности, всегда сопровождается резким снижением аппетита.

При некоторых патологических состояниях анорексия имеет смешанный характер. Например, диспепсическая анорексия при заболеваниях органов пищеварения, когда человек из-за боли, рвоты, тошноты и других неприятных ощущений отказывается от пищи сознательно. Интоксикационная анорексия при острых и хронических отравлениях, многих инфекционных заболеваниях, когда нарушается нормальная возбудимость пищевого центра в результате прямого повреждающего действия яда или бактериального токсина.

Раковая анорексия типична для рака пищевода, поджелудочной железы, желудка. Вместе с утратой аппетита отмечаются слабость, утомляемость и апатия. Масса тела больного снижается, подкожно-жировой слой истончается. Кожа и слизистые оболочки становятся сухими. Язык обложен серым налетом, наблюдается неприятный запах изо рта. Опорожнение кишечника редкое и затрудненное. Половая функция резко снижена.

Отказ от пищи или раннее пресыщение при росте злокачественных новообразований происходят из-за интоксикации организма продуктами распада опухоли и пораженных тканей, болями, бессонницей. В больших дозах болеутоляющие средства угнетают аппетит. Из-за побочных реакций со стороны желудочно-кишечного тракта (тошноты, рвоты и других диспепсических явлений) во время химиотерапии и лучевой терапии. После успешной химиотерапии или полного удаления опухоли аппетит восстанавливается — к новому типу пищи, а отвращение к старой диете сохраняется около месяца.

В случае отказа больного от пищи не следует думать, что голодание не принесет вреда. Го-





лодающий больной лишается последних сил, а ему надо быть достаточно крепким, чтобы перенести оперативное или другое специальное лечение. Больному часто необходимо дополнительное питание, в частности внутривенное. Даже такая простая мера, как инфузия растворов глюкозы с инсулином, помогает больному легче перенести хирургическое вмешательство. Применение глюкозы с инсулином при предоперационной подготовке больных раком желудка нормализует белковый, углеводный и энергетический обмен, снижает в крови повышенный уровень гормонов коры надпочечников и стимулирует иммунозащитные реакции организма.

Больные страдают потерей аппетита, если привыкли к неправильной диете и не заняты физическим трудом. Анорекия может быть результатом депрессии, когда человеку безразличен окружающий мир, стрессов от домашних проблем, эмоциональной неуравновешенности, конфликтов на работе, нервных срывов, не говоря уже о болезненной, на нервной почве, потере аппетита (невротическая анорекия). Боль, бессонница весьма ощутимо притупляют желание принимать пищу.

Не только болезни, но и лекарства могут «ликвидировать» ваш интерес к пище. Возглавляет список наиболее широко применяемых лекарств, которые часто подавляют аппетит, **наперстянка**, жизненно важная в лечении аритмий сердца и слабости сердечной мышцы. Если вы принимаете ее какое-то время, даже точно по предписанию, она постепенно и коварно накапливается в кровотоке до токсических уровней, особенно у пожилых. Когда это случается, аппетит полностью подавлен.

Вот другие лекарства, которые могут снизить ваш интерес к пище.

Практически все **антибиотики**.

Лекарства от насморка, содержащие **фенилпропаноламин (ФПА)**. Если вы принимаете таблетку с ФПА из-за мучающего вас насморка, следующий прием пищи не будет для вас долгожданным.

Кодеин, морфин, по существу, **любое обезболивающее**, даже **аспирин**, могут справиться не только с беспокоящей вас проблемой, но также и с вашим аппетитом.

Основная линия? Если вы принимаете какое бы то ни было лекарство, купленное по рецепту или в нерецептурном отделе, и вам не очень хочется есть, подозревайте лекарство так же, как и болезнь, из-за которой вы его принимаете.

Эмоциональное переживание может убить ваш интерес к пище — вы «слишком нервничаете», чтобы есть, или вы так подавлены, что забыли про обед. **Одиночество, скука, напряжение, раздраженность, стрессы, депрессия, эмоциональная неуравновешенность, конфликты** в семье, на работе, **нервные срывы**, не говоря уж о болезненной, нервной потере аппетита (невротическая анорекия), могут сделать вас совершенно равнодушным даже к самой изысканной пище. Неспособность выявить связь между потерей аппетита и вашим эмоциональным состоянием может привести к дорогостоящему обследованию по причине потери веса в поисках какого-то другого объяснения, которого не существует.

Еще одна важная причина уменьшения аппетита в положенное для еды время более кажущаяся, чем реальная. Я знаю много толстяков, которые утверждают, что прибавляют в весе, хотя есть совершенно не хотят. Они даже приводят с собой свидетелей, чтобы те подтвердили, как мало их тучный друг обычно ест. Объяснение, естественно, состоит в том, что «перекус» бутербродами в 11 ч утра и пара пакетов жареного картофеля в 16 ч дня убили всякий аппетит в положенные часы.

Если то, что с вами приключилось, поддается лечению, аппетит вернется, когда вы поправитесь.

Хорошее средство от анорексии — очистка пищеварительного тракта, подбор соответствующей диеты, изменение образа жизни. Начать нужно с диеты. Три-пять дней пить любимый вами **ягодный** или **фруктовый сок** и **воду** (вместо воды лучше применять **березовый сок**, содержащий огромное количество ценнейших для здоровья биологически активных веществ), смешанные друг с другом в количествах, соответствующих вашему вкусу. Смесь пить не спеша, небольшими глотками, по 100–150 мл каждые 2 ч с 8 ч утра до 8 ч вечера. Не следует больше ничего есть, иначе смысл диеты теряется. Если ваш организм не принимает ягодный или фруктовый сок, пейте чистую воду, березо-





вый сок или же 1/2 стакана свежеприготовленного морковного сока, разведенного 1/2 стакана воды или березового сока.

Следующие 5 дней полезно применять фруктовую диету, питаясь 3 раза в день свежими фруктами и ягодами, такими как **яблоки, груши, виноград, вишня, актинидия, грейпфрут, ежевика, клубника, киви, белая, красная и черная смородина, черника, голубика, апельсины, мандарины, ананасы, персики и дыни**; интервал между приемами пищи должен составлять 5 ч.

После этой диеты следует начать восстановительный период; питание должно состоять из легкоусвояемых продуктов — слегка обработанных овощей, фруктов, ягод и цельного молока. Этот период длится 10 дней.

Питательные добавки помогут обеспечить организм витаминами и минеральными веществами. Маленькие порции приготовленной ароматной еды могут соблазнить тех, кто отказывается есть.

Блюда, приготовленные из **свежей рыбы**, полезны при лечении анорексии, прекрасно возбуждают аппетит.

Прикладывание **грелки со льдом** на область желудка за 30 мин до еды и **обливание холодной водой** по пояс 1—2 раза в день помогут в лечении анорексии. Полезны также **солнечные ванны и купание в холодной воде**. Эти процедуры можно чередовать: один день утром принимать солнечные ванны, на следующий день утром — обливаться холодной водой. **Активный образ жизни и массаж** — тоже отличные средства.

Для возбуждения аппетита полезно **надавливать на точки около ногтя мизинца** попеременно на обеих руках. Надавливание проводится много раз в течение дня, перед едой. Нажимать на точки надо ритмично, по 20 с.

Если по 10 с самомассажировать первые фаланги пальцев обеих рук, то таким образом можно профилактировать и излечить не только потерю аппетита, но и многие болезни желудочно-кишечного тракта.

Эти манипуляции проводить 2 (утром и вечером) или 3 (утром, в полдень и вечером) раза в день, независимо от еды.

В арсенале современной медицины имеются многочисленные рекомендации для лечения и профилактики анорексии.

В первую очередь потерю аппетита восстанавливают горечью (полынь, тысячелистник — чай до еды). Горечь редьки черной, хрена, чеснока также улучшает аппетит. Полезны салаты до еды из **петрушки, лука-порея, лука-слизуна, редьки белой, редьки черной, редьки зеленой (наманганской), чеснок на хлебной корочке**. Усиливают аппетит свежие помидоры и зелень укропа, салата, шпината.

Хрен. Настойка на вине, пиве: 1/2 стакана кашицы хрена настаивают в 1/2 стакана вина или пива 6 ч, периодически встряхивая содержимое, процеживают. Принимают по 1 ч. л. за 30 мин до еды.

0,5 кг хрена вымыть, очистить, 2 раза пропустить через мясорубку, залить 1,5 л холодной кипяченой воды (или березового сока), настоять в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое, процедить. Добавить 0,5 кг меда, хорошо размешать, настоять неделю в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Принимать для возбуждения аппетита по 1 ст. л. 3 раза в день за 10—15 мин до еды.

Перец стручковый. 1 стручок перца залить 0,5 л водки, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20—30 капель с 2 ст. л. отвара плодов шиповника за 20—30 мин до еды.

Чеснок. Кашицу из головки чеснока залить 0,5 л водки или **масла растительного** холодного отжима. Настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 ч. л. настойки или 1 ст. л. настоя за 15—30 мин до еды.

При анорексии особенно полезен **чай из мяты**. Он способствует секреции желудочного сока, желчи и панкреатического сока, улучшает пищеварение и повышает аппетит, дезинфицирует кишечник и тонизирует желудок, снимает спазмы. Добавление к мятному чаю **долек лимона** значительно усиливает целебную эффективность мятного чая в лечении этого недуга.

При отсутствии аппетита, нарушениях пищеварения, при болях, спазмах и коликах в желудке полезен **травяной чай**, приготовленный из **листьев мяты, Melissa и травы чабреца (тимьяна ползучего)**, взятых в равных частях по объему.

Настой одуванчика. 2 ч. л. сухих измельченных корней одуванчика и 1 ч. л. листьев мяты залить стаканом холодной воды, настоять 8 ч,





периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Чай из лепестков подсолнечника. Смешать в равных частях по объему сухие измельченные листья мяты и лепестки цветков подсолнечника. 1 ст. л. смеси заварить как чай. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

Или: 50 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1 ч. л. настойки перед едой до восстановления аппетита.

Смешать в равных частях по объему **сухие измельченные листья мяты и цветки клевера красного**. 1 ст. л. смеси заварить как чай в 1 стакане кипятка. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды.

Или: 50 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. л. настойки перед едой до восстановления хорошего аппетита.

Настой из одуванчика и шиповника: 1 ст. л. корней одуванчика залить 1 стаканом холодного настоя плодов шиповника, настаивать 8 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана перед едой. Курс: 1 месяц.

При потере аппетита после перенесенного вирусного гепатита принимают **настой цветков подсолнечника**. 1 ст. л. лепестков цветков залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить как чай по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При анорексии во время еды полезно употреблять **лук, чеснок**.

Отвар фиников с рисом — хорошее средство для лечения анорексии.

Настой полыни. 30 г сухих измельченных листьев полыни обыкновенной, 8 г гвоздики (пряность), 10 г сахара залить стаканом водки, настоять в темном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. л., запивая отваром плодов шиповника, 2–3 раза в день за 20 мин до еды **для возбуждения аппетита, при плохом пищеварении, метеоризме, для укрепления желудка, как хорошее глистогонное средство**.

Или: 1 ч. л. измельченной сухой травы полыни горькой залить стаканом кипятка, настоять

30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды при анорексии.

Или: 50 г сухой измельченной полыни горькой залить 250 г водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая 1 ст. л. воды, **при начинающемся воспалении слепой кишки, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, для повышения аппетита, после длительных заболеваний**.

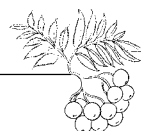
Или: 50 г сухой измельченной полыни горькой залить 1 л свежего растительного масла холодного отжима, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды **при слабом аппетите, кровавых поносах, изжоге, сахарном диабете, нарушениях обмена веществ, для усиления деятельности пищеварительных органов**. Курс лечения — месяц. Масло хранить в темном прохладном месте.

Сироп с медом и полыню. 250 г сухой измельченной в порошок травы полыни обыкновенной и 1 кг меда залить 2 л 15%-го спирта, содержимое тщательно перемешать и оставить в темном прохладном месте на 30 дней, периодически встряхивая, процедить через многослойную марлю. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3–4 недель. Сироп прекрасно **восстанавливает аппетит, улучшает пищеварение, снижает неприятную тяжесть в подложечной ямке**, возникающую после приема пищи.

Хорошо иметь в домашней аптечке **сладкое миндальное масло**. Дается оно детям перед обедом по 1 ч. л. и после ужина по 2 ч. л., смешанное со свежим молоком или вареным медом. Масло лечит болезни желудочно-кишечного тракта, восстанавливает аппетит при опасных воспалениях легких, вообще при любых других воспалениях. Таким больным дают по 1 ч. л. масла 3–4 раза в день.

Готовить масло так: 300 г сладкого миндаля измельчить и залить 1 л растительного масла холодного отжима. Настаивать в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, затем поставить на огонь и довести до кипения на водяной бане, кипятить 1 ч, когда остынет, процедить. Масло готово. Хранить в холодильнике.





Облепиховое масло (лучше использовать его аптечную капсульную форму) повышает аппетит.

Сосновый мед из зеленых шишек — уникальное средство при анорексии, желудочно-кишечных заболеваниях, слабости организма после тяжелого заболевания, физическом и умственном истощении. Зеленые шишки сосны нужно собирать в мае, до их созревания. **Чтобы приготовить 1 кг соснового меда**, необходимо собрать 70–80 шишек. В эмалированную посуду наливают более 1 л воды и варят 1 ч. Если шишки прокалываются вилкой, значит, их можно уже сливать. Если они полностью не сварились, то их не снимают с огня. Имейте в виду: если шишки уже начали созревать, то их невозможно проколоть вилкой, но из этого не следует, что их нужно варить дальше. Отвар процедить теплым, до этого сохраняя соотношение 70–80 шишек на 1 л воды. В отвар кладут 1 кг сахара и варят его, пока сахар не растворится. Добавьте немного лимонной кислоты, чтобы смесь не засахарилась. Хранить в темном прохладном месте, в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. л., запивая водой, 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

Настой из кориандра. 50 г размолотых плодов кориандра залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10–20 капель через 30–40 мин после еды для улучшения работы желудка, при метеоризме, нервной анорексии.

Эфирное масло плодов кориандра (аптечный препарат) применяют с той же целью по 1–3 капли с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день после еды.

Свежая малина, сок из нее очень полезны при отсутствии аппетита, желудочно-кишечных заболеваниях — как обезболивающее, противовоспалительное, противорвотное средство. Не рекомендуются ягоды малины при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (сок можно). Сок и ягоды могут вызывать аллергическую реакцию в виде зуда, отека, кожных высыпаний.

Сок айвы в сочетании с медом и яблочным уксусом возбуждает аппетит.

Траву зубровки душистой в виде настоя принимают внутрь для возбуждения аппетита и

усиления деятельности желудочно-кишечного тракта.

Настой. 1 ст. л. травы зубровки настаивают 1 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и пьют по 1–2 ст. л. настоя 3 раза в день за 1 ч до еды.

Или: 50 г сухой травы зубровки душистой залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды как **средство, возбуждающее аппетит, при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как антимикробное средство.**

Тмин. 50 г измельченных семян тмина, 200 г сахара залить 1 л спирта, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 г после еды **при потере аппетита, диспепсии нервного происхождения, желудочных спазмах, метеоризме, кишечных паразитах.**

Или: 10 г семян тмина настоять в 100 г водки 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать для возбуждения аппетита по 1 ч. л., запивая 2–3 глотками воды, 3 раза в день за 30 мин до еды.

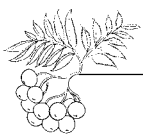
Алыча. 5 ст. л. сухих плодов алычи залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 ч, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану перед едой для усиления аппетита, улучшения пищеварения при гипоацидной форме гастрита, в качестве легкого слабительного при хронических запорах.

Тархун. 100 г свежих (или 50 г сухих) измельченных корней эстрагона (тархун) залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ст. л., запивая водой, 3 раза в день за 15–20 мин до еды как **средство, возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, нормализующее кислотность желудочного сока.**

Рябина красная. 100 г сухих плодов рябины красной залить 1 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать для повышения аппетита по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин до еды, запивая несколькими глотками воды.

Комплекс биологически активных веществ плодов рябины в определенной степени повышает свертываемость крови. Поэтому рябина противопоказана при склонности к по-





вышенной свертываемости крови, в том числе при ишемической болезни сердца, инфарктах и инсультах. Не рекомендуются препараты из рябины и при повышенной кислотности желудочного сока.

1 часть **сока из листьев руты** смешать с 6 частями спирта, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. **При отсутствии аппетита, спазматических болях желудка, при метеоризме** принимать 3 раза в день по 10 капель настойки в 1 ст. л. воды за 30 мин до еды.

Настойка из руты. 100 г сухой измельченной травы руты пахучей залить 2 л вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 г 4 раза в день до еды при потере аппетита, метеоризме, геморрое, **при водянке живота, болях различного происхождения, как глистогонное средство.** Курс лечения — пока не будет выпит весь объем настойки. При необходимости повторить через неделю.

Смешать в равных частях по весу **кашицу из листьев тысячелистника и мед**, варить на кипящей водяной бане 40–60 мин, периодически помешивая содержимое, процедить в горячем виде, остаток отжать. Хранить в темном холодном месте или в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды, запивая водой.

Лимон — ценное средство для восстановления аппетита. Снадобье, сделанное из имбиря и лимона, признано эффективным в лечении этого недуга. 1 ч. л. сока лимона смешивают с равным количеством порошка имбиря, добавляют 1 г поваренной соли. Эту смесь выставляют на солнечный свет на 3 дня. 1 ч. л. такого снадобья принимают до еды, это прекрасно улучшает аппетит.

Сок лимона останавливает рвоту, прекращает понос, способствует появлению аппетита.

Настойка. 100 г сухой измельченной корки лимона залить 1 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды **для возбуждения аппетита, против рвоты.**

При атонии желудка, спазмах, отсутствии аппетита, боли в подложечной области, от-

рыжке, тошноте полезно принимать внутрь по 1/2 ч. л. 6–7 раз в день **корочку лимона, растертую с сахаром или медом.**

Или: Прекрасно действует корочка лимона, настоянная на натуральном белом или красном вине. Корочку 1 лимона залить 1 л белого или красного сухого виноградного вина, настаивать 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Пить до и после обеда и ужина по 2 ст. л. Приятное и полезное лечение анорексии.

Принимать по 1 г **порошка черного перца**, запивая водой, 3 раза в день до еды **при потере аппетита, плохом переваривании пищи, как глистогонное средство.**

Корень одуванчика. 50 г сухих измельченных корней одуванчика залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать **для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, при хронических запорах** — по 30 капель 3 раза в день до еды.

Или: 2 ч. л. сухого измельченного корня одуванчика лекарственного залить стаканом холодной воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Применяется как средство **для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита.**

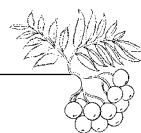
Аир болотный. 1 ч. л. сухого измельченного корневища аира болотного залить 2–3 стаканами горячей воды, кипятить 15 мин в закрытой посуде. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив.

Применяется как **горечь для возбуждения аппетита при вялом пищеварении, катаре и язве желудка, излишней кислотности желудка, коликах и рвоте, поносах.**

Или: 100 г свежих измельченных корней аира залить 1 л белого сухого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по глотку за 30 мин до и после еды. Полезно выпивать по 10–12 глотков вина в день. Это прекрасное **средство, хорошо снимающее боль в желудке, улучшающее аппетит.**

Сок барбариса из спелых свежих барбарисовых ягод ярко-красного цвета полезен как диетическое средство **при расстройстве пищеварения и отсутствии аппетита**, а также как легкое слабительное, мочегонное.





Настойка. 100 г сухих измельченных корней барбариса залить 1 л сухого красного виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое после захода солнца. Затем варить на слабом огне 20–25 мин, помешивая осиновым прутиком; когда остынет, процедить. Принимать **при плохом аппетите, поносе, болезнях печени, желчного пузыря** по 20 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — пока не будет выпита вся настойка.

Репчатый лук, сваренный или настоянный в яблочном уксусе, полезен для улучшения аппетита и пищеварения.

Овсяный отвар на молоке. 1 стакан зерна овса и 4 стакана молока томить в глиняной или эмалированной посуде с крышкой в духовке на слабом огне 3–4 ч до «покраснения» молока. Молоко выпить дробно (суточная доза), овес «грызть», как семечки. Курс лечения 3–4 недели. Одновременно пить **сок редьки черной** по 1 ст. л. 3 раза в день **при истощении и тяжелых астенических состояниях** различной этиологии, сопровождающихся плохим аппетитом и потерей веса.

Настой из соломы овса. 3 ст. л. измельченной соломы овса залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками **при вялости аппетита** (суточная доза).

Подсолнечный чай. 1 ст. л. лепестков подсолнечника заварить как чай в стакане кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана за 30 мин до еды.

Цветущие корзинки молодого подсолнечника (иногда его листья и язычковые цветки) в виде настойки принимают внутрь как **горечь** для возбуждения аппетита.

Настойка корзиночек: срезают молодую корзинку, когда семечки их начинают созревать, измельчают на мелкие кусочки и заливают водкой (20 г — 300 мл), настаивают 7–10 дней, процеживают и пьют по 30–40 капель настойки на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 3 раза в день за 1 ч до еды.

Настойка цветков и листьев 20%-я. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

1 ст. л. **цветков василька синего** залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить в три приема за 30 мин до еды. На-

стой — **тонизирующее желудочное средство и горечь, возбуждающая аппетит.**

2 ст. л. травы **череды трехраздельной** залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 1 ч. л. или 1 ст. л. (в зависимости от возраста) 3–4 раза в день.

1 ч. л. **соцветий клевера лугового** (красного) залить стаканом горячей воды, кипятить 5 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

2 ст. л. соцветий клевера лугового с верхом (50 г) залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 1 ч. л. перед едой в течение трех месяцев с перерывами на 10 дней через каждый месяц.

4 ч. л. сухой измельченной **травы мелиссы** залить 2 стаканами горячей воды, настоять 4 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

1 ст. л. сухой **травы пастернака посевного** (или 1 ч. л. измельченных корней) кипятить 10 мин в 2 стаканах воды, охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 1 недели, затем по 3/4 стакана еще неделю.

Корни сельдерея пахучего в виде настоя из свежих корней пьют как **средство, вызывающее аппетит и способствующее пищеварению.**

Настой. 2 ст. л. измельченных корней настаивают 2 ч в стакане кипятка, процеживают и выпивают за день глотками, лучше до еды.

Сок из свежих корней пьют по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

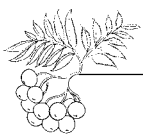
Пить **сок тысячелистника обыкновенного** по 1 ч. л. 3 раза в день, добавив меда для улучшения вкуса.

Порошок корицы — прекрасное средство для улучшения пищеварения, возбуждения аппетита, снятия болей желудочно-кишечного тракта, полезен при поносах, диспепсии, особенно при повышенной кислотности, убивает глистов. Принимать по 2–3 г, запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды.

Сок плодов можжевельника отжимают в сентябре–октябре из спелых плодов. Сок плодов можжевельника — прекрасное **средство для улучшения аппетита.** Принимают по 1 ст. л. с медом 3 раза в день до еды.

Отвар можжевельника. 100 г сухих плодов можжевельника обыкновенного залить 3 стаканами воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза





в день перед едой для улучшения пищеварения, как возбуждающее аппетит средство, при вялости желудочно-кишечного тракта, вздутии живота. Курс лечения — не более 2 недель. Отвар хранить в темном прохладном месте.

Апельсины особенно полезны при анорексии. Стимулируют выделение желудочного сока, улучшая пищеварение и повышая аппетит. Необходимо съедать один-два апельсина в день.

Кислый виноград — эффективное средство лечения и профилактики анорексии. Сок кислых сортов винограда может быть использован для замешивания теста при приготовлении кондитерских изделий. Их полезно употреблять в течение 2—3 недель. Они **тонируют желудок, улучшают аппетит**.

Яблоки способствуют пищеварению, стимулируя выработку протеинового энзима в желудке, расщепляют белки в желудке. Старая поговорка гласит: «Кто яблоко в день съедает, тот доктора не посещает».

Плоды вишни, отвар плодов прекрасно **улучшают аппетит и пищеварение**. Вишня не рекомендуется людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами с повышенной кислотностью желудочного сока, при сахарном диабете. При гастроэнтеритах и коликах применяют сок вишни без мякоти.

Гранаты, сок граната полезны при лечении и профилактике анорексии, как общеукрепляющее средство при истощении, малокровии. Принимают по 1/2—1 стакану с медом по вкусу 3 раза в день.

Сгущенный сок граната используют для улучшения аппетита.

Употребляя ежедневно 2—3 зубчика **чеснока** с небольшим количеством соли, вы добьетесь хорошего результата в лечении анорексии.

Хорош **базилик (реган)** для улучшения аппетита, снятия спазмов и болей. Авиценна рекомендовал для лечения молодые, мягкие, душистые верхние лиловые листочки, называя их «благоуханием, достойным королей». 1—2 ч. л. сухого или свежего базилика залить 1 стаканом кипятка, кипятить на маленьком огне 5—7 мин. Охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Белое вино с укропом. 100 г сухой (200 г свежей) измельченной травы укропа залить 1 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном

месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25—30 г 3—4 раза в день до еды при плохом аппетите, для **усиления пищеварительной деятельности желудка и кишечника, при метеоризме**.

Траву или корневища **борщевика рассеченного** в виде настоя пьют как **средство, возбуждающее аппетит**.

Настой борщевика. 2—3 ч. л. корня настаивают 8 ч в стакане кипятка и пьют по 2—3 ст. л. настоя 3—4 раза в день за 30 мин до еды, или 2 ч. л. травы настаивают 2 ч в стакане кипятка и пьют по 2—3 ст. л. настоя 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Листья вахты трехлистной (трифоли) в виде настоя пьют как **горечь для возбуждения аппетита, повышения секреции пищеварительных желез, как средство, усиливающее перистальтику желудка и кишечника и улучшающее пищеварение**.

Настой. 5—10 г листьев настаивают 8 ч в 1 стакане кипятка, процеживают, пьют по 1/4 стакана настоя 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Траву вероники лекарственной в виде настоя принимают **внутри при катаре желудка, отсутствии аппетита**.

Настой. 1 ч. л. травы настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и пьют по 1/4 стакана настоя 3—4 раза в день за 1 ч до еды.

Все растение **вороньего глаза четырехлистного** в виде настойки принимают **внутри как средство, возбуждающее аппетит и усиливающее перистальтику кишечника**.

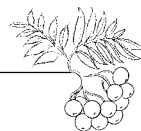
Настойка: 10 г сырья залить 100 г водки, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. В 1 стакане воды разводят 2 ч. л. настойки и пьют по 1 ст. л. смеси каждые 2 ч, но не более 1 стакана в течение дня.

Растение ядовито, особенно ягоды и корневища!

Корень горечавки желтой или горечавки шероховатой в виде настоя или настойки принимают **внутри при расстройстве пищеварения, сопровождающемся ахилией и диспепсическими явлениями, как средство, возбуждающее аппетит при вялости кишечника и запорах**.

Настой. 1 ст. л. корней настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и пьют по 1—2 ст. л. настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.





Настойка: 50 г корней настаивают 8 дней в 0,5 л водки, процеживают и пьют по 30–40 капель на 1/3 стакана воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

Все растение в стадии цветения **дубровника пурпурного** в виде настоя рекомендуется для **повышения аппетита, улучшения пищеварения, при болях в желудке и кишечнике, изжоге, отрыжке.**

Настой. 4 ч. л. сырья настаивают 1–2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и пьют по 2–3 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Маточное (пчелиное) молочко в чистом виде, в смеси с медом или алкоголем используют подязычно (реже принимают внутрь) **при отсутствии аппетита, физическом истощении, старческой слабости.**

Применение: 20–30 мг (на кончике столового ножа) маточного молочка кладут под язык 3–4 раза в день за 1 ч до еды и держат до полного растворения.

Сок из незрелых (молочных) плодов или околоплодников **ореха грецкого** принимают внутрь для **возбуждения аппетита и прекращения рвоты, особенно у безнадежных больных**, когда многие средства испробованы, а положительного результата нет.

Иногда для этих целей используют настой из зеленых, свежих листьев этого ореха.

Свежеприготовленный сок молочных орехов назначают по 1/2–1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Настой: 2–3 ст. л. измельченных листьев настаивают 30–40 мин в 0,5 л кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана настоя 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Траву или все растение **очанки прямостоячей** (глазная трава) в виде настоя или порошка принимают внутрь **при отсутствии аппетита, нарушениях пищеварения.**

Настой. 30–50 г сырья настаивают 1 ч в 1 л кипятка, процеживают и пьют по 2/3 стакана настоя 3–5 раз в день за 1 ч до еды.

Порошок из сырья принимают внутрь по 2–3 г 3 раза в день, запивая теплой кипяченой водой, за 1 ч до еды.

Семена сумаха дубильного в виде настоя пьют **при заболеваниях, истощающих организм, с резким ухудшением аппетита.**

Настой. 1 ч. л. измельченных семян настаивают 1–2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают

и пьют по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

Трава золототысячника — 6 г, трава полыни горькой — 30 г, листья трилистника водяного — 60 г, корневища аира — 30 г, кожура мандарина — 15 г.

Все измельченное и смешанное сырье настаивают 12 дней в 1 л водки, процеживают и принимают по 10–20 капель настойки на 1 ст. л. воды 3–4 раза в день за 1 ч до еды **при ахилии желудка, для повышения аппетита и улучшения пищеварения.**

Или: **Трава золототысячника — 2 г, трава зверобоя — 2 г, трава горечавки перекрестнолистной — 2 г, трава тысячелистника — 2 г, корни цикория — 3 г, трава дымянки — 4 г.**

Весь сбор заливают 1 л сырой воды, настаивают ночь. Утром кипятят 5–7 мин, настаивают 30 мин, выпивают все за день в 5 приемов: натощак, утром — 1 стакан и в течение дня — 4 раза по 1/2 стакана **при отсутствии аппетита, катарах желудка с пониженной кислотностью.**

Трава полыни горькой — 4 части, соцветий тысячелистника — 1 часть.

Настой. 1–2 ч. л. смеси настаивают 1 ч в 2 стаканах кипятка, процеживают и пьют по 1/4–1/3 стакана настоя 3–4 раза в день за 1 ч до еды **при отсутствии аппетита.**

Или: **Трава полыни горькой, корневища аира болотного, листья трилистника, плоды тмина — (составляющие берут в равных частях по весу).**

Настой. 1 ст. л. сбора настаивают 1 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и пьют по 1–2 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 30 мин до еды как **аппетитный и желчегонный чай.**

Корни дягиля лесного — 1 часть, трава золототысячника — 2 части, листья руты душистой — 2 части, листья шалфея лекарственного — 1 часть.

Настой. 2–3 ст. л. сбора настаивают 2 ч в 2–3 стаканах кипятка, процеживают и пьют по 2/3–1 стакану настоя 3–4 раза в день за 40 мин до еды как **средство, возбуждающее аппетит.**

Трава полыни горькой — 1 часть (по объему), корневища аира — 1 часть, листья вахты — 1 часть, плоды тмина — 1 часть.

Настой. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя за 15–20 мин до еды.





Или: **Трава полыни горькой** — 50 г, **листья вахты трехлистной** — 50 г. Готовить и принимать, как предыдущий сбор.

Или: **Трава полыни горькой** — 75 г, **трава тысячелистника обыкновенного** — 25 г. Готовить и принимать, как предыдущий сбор.

Листья руты душистой — 20 г, **листья шалфея лекарственного** — 10 г, **корень дягиля аптечного** — 10 г, **трава золототысячника зонтичного** — 20 г.

Настой. 3 ст. л. смеси заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Кора ивы белой — 1/2 части, **трава одуванчика лекарственного** — 1 часть, **трава полыни обыкновенной** — 1 часть, **трава тысячелистника обыкновенного** — 1/2–1 часть.

Настой. 1 ст. л. смеси настоять 20 мин в 1,5 стакана кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 10–15 мин до еды.

Прекрасное средство от упадка сил и потери аппетита. Когда появятся признаки этой болезни, следует натереть **редьку черную** и принимать несколько раз в день в течение нескольких дней подряд. После каждого приема редьки выпивать 1 ст. л. воды. В дополнение к этому весьма полезно глотать от 20 до 30 **зерен горчицы** 1 раз в день, запивая водой. Горчица является высокоцелебным средством при условии, что лечение продолжается в течение 20 и более дней подряд. Горчица должна быть сбора текущего года.

Эфирные масла лекарственных растений (аптечные препараты) очень полезны при лечении и профилактике анорексии, потери аппетита, особенно в сочетании с массажем. Они прекрасно стимулируют аппетит.

Хорошим средством при потере аппетита, а также при расстройствах здоровья, сопровождаемых потерей аппетита, таких как апатия, нервное напряжение, колики, желудочные боли, метеоризм, стресс, истерия, паника, бессонница, является **эфирное масло душицы**.

Эфирное масло душицы принимать внутрь взрослым по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 2–4 раза в день; по 1–2 капли 2–3 раза в день детям.

Массаж: неразбавленным маслом разотрите наружные стороны ладоней, подошвы и кончики пальцев ног, а также солнечное сплетение.

Противопоказания: не применять в первые шесть месяцев беременности, а также молодым или чувствительным людям без присмотра специалиста.

Оригинальное масло стоит дорого, поэтому часто бывает фальсифицированным. При использовании этого эфирного масла для массажа могут возникнуть кожные раздражения у некоторых людей.

При потере аппетита, сопровождаемой тревогой, горем, несварением, метеоризмом, колитом, кишечными коликами, принимать **эфирное масло бергамота** от 1 до 5 капель с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день.

Не показывайтесь на солнце после наружного применения (массажа, идентичного массажу эфирным маслом душицы) эфирного масла бергамота, так как это вызывает повышенную пигментацию кожи.

При потере аппетита, сопровождаемой истерией, депрессией, принимать **эфирное масло вербены лимонной** по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день.

При анорексии, сопровождаемой тревогой, депрессией, перепадами настроения, физической и умственной астенией, онкологическими заболеваниями различной локализации, сахарным диабетом, принимать эфирное масло герани по 2–4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Наружно эфирное масло герани применять так же, как и эфирное масло душицы.

При анорексии, сопровождаемой апатией, депрессией, неуверенностью, массаж эфирным маслом жасмина применять так же, как и эфирным маслом душицы.

Противопоказания: не применять внутрь, а также в первые четыре месяца беременности.

При анорексии, сопровождаемой анемией, нервным истощением, депрессией, раздражительностью, вялым кровообращением, метеоризмом, принимать **эфирное масло иланг-иланга** по 2–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Наружно эфирное масло применять так же, как и эфирное масло душицы.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификации. Не принимайте внутрь в количестве, превышающем рекомендуемое. Может вызвать головную боль или тошноту.





При потере аппетита, сопровождаемой неуверенностью, страхами, вялым кровообращением, желудочными болями, метеоризмом, ревматическими болями, тошнотой, рвотой, поносом, принимать внутрь эфирное масло имбиря по 1—3 капли с кофейной ложечкой меда 3—5 раз в день.

Наружно эфирное масло применять так же, как и эфирное масло душицы, но предварительно растворив его 1:1 по объему растительным маслом, полученным холодным прессингом.

При потере аппетита, сопровождаемой запорами, диспепсией, атонией пищеварительного тракта, болями в желудке, коликами, метеоризмом, принимать внутрь эфирное масло иссопа по 1—2 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Наружно эфирное масло иссопа применять так же, как и эфирное масло душицы.

Противопоказания: при нарушении дозировки может вызвать эпилептический припадок. Нельзя употреблять чувствительным людям, применять во время беременности. Используйте только под врачебным наблюдением.

При потере аппетита, сопровождаемой истощением, коликами, метеоризмом, изжогой, несварением, тошнотой и рвотой, головной болью, принимать эфирное масло кардамона по 2—3 капли с кофейной ложечкой меда 3—4 раза в день.

Наружно эфирное масло применять идентично эфирному маслу душицы.

При нервной анорексии, потере аппетита, сопровождаемых нервным истощением, депрессией, вялым кровообращением, головной болью, коликами, несварением, метеоризмом, желудочными спазмами, принимать эфирное масло кориандра по 1—3 капли с кофейной ложечкой меда 2—3 раза в день после еды.

Наружно эфирное масло применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: не принимайте внутрь, если вам не пропишет это очень опытный специалист.

При потере аппетита, сопровождаемой депрессией, усталостью, астенией, гипотонией, изжогой, атонией желудка, спазмами пищеварительного тракта, спазматическими коликами, поносом, принимать эфирное масло корицы по 2—3 капли с кофейной ложечкой меда

2 раза в день. Масло исключительно полезно пожилым людям, в холодные сезоны меланхоликам, больным с недостаточностью пищеварительной функции.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: возможна токсичность, поэтому не употреблять во время беременности, а также во время химиотерапии при лечении рака. Употреблять только по назначению врача.

При анорексии, сопровождаемой мигренью и головной болью, физическим и умственным переутомлением, депрессией, истерией и паникой, бессонницей, раздражительностью, перепадами настроения, меланхолией, неврастенией, желудочными болями, расстройствами пищеварения, поносом, коликами, колитом, метеоризмом, гипертонией, тошнотой и рвотой, принимать эфирное масло лаванды по 2—5 капель с кофейной ложечкой меда 2—3 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: лаванда может спровоцировать выкидыш, нельзя применять в первые четыре месяца беременности. Не употреблять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

При анорексии, сопровождаемой депрессией, горем, нервным напряжением, несварением, метеоризмом, изжогой, принимать эфирное масло мандарина по 3—4 капли с кофейной ложечкой меда 2 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: опасайтесь фальсификации. Не применяйте на кожу перед появлением на солнце.

При анорексии, сопровождаемой тревогой, истерией и паникой, бессонницей, физическим и умственным утомлением, нервным напряжением, депрессией, страхами, горем, поносом, нервной диспепсией, метеоризмом, несварением, колитом, принимать эфирное масло померанца (горького апельсина) по 3—4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: не применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.





При анорексии, сопровождаемой тревогой, депрессией, апатией, принимать эфирное масло пачулей по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3–4 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификации маслом кубебы (другим тропическим кустарником) и кедровым маслом.

При анорексии, сопровождаемой стрессом, общим утомлением, рвотой нервного происхождения, мигренью, головными болями, атонией пищеварения, тошнотой и рвотой, болями в желудке, коликами, метеоризмом, интоксикацией желудочно-кишечного происхождения, принимать эфирное масло мяты перечной по 2–5 капель с кофейной ложечкой меда 3–4 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

При анорексии, сопровождаемой депрессией, невротами, горем, бессонницей, подозрительностью, тошнотой, запорами, головными болями, мигренью, принимать эфирное масло розы по 4–5 капель с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификации. Требуется около 5 тонн лепестков розы для получения одного килограмма эфирного масла, поэтому истинное эфирное масло розы очень дорогое. Фальсифицированное масло не обладает лечебными свойствами. Будьте осторожны во время беременности, так как розовое масло может спровоцировать выкидыш. Нельзя применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

При потере аппетита, сопровождаемой раздражительностью, нервной депрессией, головной болью, мигренью, бессонницей, истерией и паникой, климактерическими расстройствами, перепадами настроения, тошнотой и рвотой, метеоризмом, поносом, коликами, желудочными болями, колитом, энтеритом, анемией, гипертонией, принимать эфирное масло ромашки по 2–4 капли с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: если существует угроза выкидыша, не применяйте эфирное масло ромашки на ранней стадии беременности.

При анорексии, сопровождаемой тревогой, депрессией, страхами, бессонницей, упорными поносами, принимать капсулы с эфирным маслом сандала по 0,5 г 2–4 раза в день.

При анорексии, сопровождаемой истощением, горем, полезен массаж эфирным маслом стиракса бензойного идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: не принимать внутрь. При наружном применении возможны аллергические реакции, поэтому сначала сделайте пробу на чувствительность.

При анорексии, сопровождаемой депрессией, нервным истощением, раздражительностью, астенией, бессонницей, анемией, вялым кровообращением, гипотонией, пищеварительной атонией, туберкулезом легких, метеоризмом, несварением, принимать эфирное масло тимьяна по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Наружное применение идентично применению эфирного масла душицы.

Противопоказания: не использовать для детей, а также гипертоникам и беременным женщинам. Применять только под наблюдением врача.

При потере аппетита, сопровождаемой раздражительностью, диспепсией нервного происхождения, желудочными спазмами, слабым кровообращением, опухолями лимфатических узлов, аэрофагией, коликами, метеоризмом, гастритом, тошнотой, принимать эфирное масло тмина по 1–3 капли с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: не используйте во время беременности.

При потере аппетита, сопровождаемой нервной рвотой, болями в желудке, атонией пищеварительного тракта, метеоризмом, принимать эфирное масло укропа по 1–5 капель с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день.

Наружно применять идентично эфирному маслу душицы.

Противопоказания: высокие дозы масла при внутреннем применении могут вызвать судороги.





АСЦИТ, ВОДЯНКА БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Скопление жидкости в полостях, тканях, су-ставах и оболочках организма человека вследствие усиленного пропотевания жидких частей крови и лимфы при недостаточном обратном всасывании их тканями.

При заболевании сердца отеки вначале появляются на ногах, на лодыжках, а затем постепенно поднимаются вверх.

При заболеваниях почек отеки сначала появляются на лице, затем охватывают все тело. В начале заболевания ощущается тяжесть в области мочевого пузыря, задержка мочи, жжение в мочевом пузыре.

При заболеваниях печени появляется брюшная водянка, достигающая порой больших размеров.

В первую очередь необходимо лечить основное заболевание — патологию сердца, почек или печени.

Не пить много жидкости и совсем не есть соли. Больше есть **потогонных и мочегонных овощей и фруктов**: сельдерея, петрушки, спаржи, чеснока, арбуза, тыквы, земляники, черной смородины, винограда.

Полезны **молочные продукты, особенно кислые** — простокваша, кефир, ацидофилин, творог.

Крапива двудомная: 2 ч. л. сушеных мелко нарезанных корней крапивы залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 ч, процедить. Принимать по 3/4 стакана утром и вечером перед едой за 20 мин.

Пить в день по 2 ст. л. **лукового сока**: 2 средние луковицы вечером порезать мелкими ломтиками, посыпать сахаром и оставить на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром выжать и пить через 1 ч после еды.

На железном листе или на каменной доске сжечь **стебли обыкновенных бобов**. Зола собрать, превратить в порошок, просеять и хранить в стеклянной банке с притертой пробкой. Налить в чашку 1 ст. л. воды, всыпать в нее 1/2 ч. л. указанной золы, размешать и пить 3–4 раза в день, запивая водой, а лучше морковным соком.

Срезать кожуру с **репы**, положить ее в горшок, залить кипятком, накрыть наглухо и поставить на 15 мин в горячую духовку, чтобы содержимое не кипело, а томилось. Потом процедить, хорошо отжать. Пить по 3/4 стакана в день (на 1 стакан кожуры 3 стакана кипятка).

Старинное **средство от водянки — порошок из черных тараканов**. Можно тараканов высушить, истолочь в порошок и принимать 3 раза в день, запивая водой, или взять приблизительно 1 ч. л. с верхом сушеных тараканов, залить стаканом холодной воды и настаивать 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. в день.

Для профилактики водянки принимают **настой агавы американской** (лист) и **полыни обыкновенной** (трава) в одинаковой пропорции (по 30 г): берут 1 ч. л. смеси на стакан кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 1 раз в день через 1 ч после еды.

При водянке живота показана **диета из трех молочных супов в день с нарезанным в них свежим репчатым луком** (особенно синего либо фиолетового цвета). Курс лечения — неделя. Именно через это время наступает интенсивное исцеление.

При **брюшной водянке** принимать по 20–40 капель сока, отжатого из зрелых плодов и молодых облиственных **побегов паслена черного**, 1–2 раза в день, запивая молоком.

Принимать 1/2 ч. л. измельченных в порошок высушенных **корней любистока лекарственного** 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая 150 мл подогретого пива. Одновременно натирать свое тело внутренней частью **корки дыни**. Курс лечения — до 10 дней. При необходимости повторить через 3–4 дня. Лечение желательно начинать в полнолуние.

Две головки **репчатого лука** измельчить на терке, смешать с 1 ст. л. **разнотравного меда** и настоять в закрытой посуде ночь в теплом месте.

Утром отжать сок через 3 слоя марли и пить его по 2 ст. л. за 30 мин до еды. Этот состав готовить ежедневно. Курс — две недели.

При **отеках ног** их следует утром и вечером растирать по 10–15 мин **отваром чеснока**: 1 ст. л. кашицы варить в 0,5 л воды 5 мин. Процедить, отжать остаток. Курс лечения — неделя. При необходимости повторить через 3 дня.





Мочегонное средство — пиво, настоящее на хрене (1 ч. л. измельченного хрена залить 0,5 л пива, укупорить, настаивать 7 ч). Процедить и сразу выпить. Эффект наступает через 40–60 мин. Этот же рецепт лечит водянку живота. Курс — неделя, принимать 1 раз в день через 40 мин после обеда.

Сок корней ежевики полезен как **мочегонное и противовоспалительное средство при асците** (50–100 мл в день).

Отвар корней ежевики полезен как **мочегонное средство**. 2 ст. л. измельченных корней ежевики лесной залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды в качестве мочегонного средства.

Специальная смесь из **березы** и **петрушки**. Взять 50 г почек березы, 40 г плодов петрушки, по 30 г стручков фасоли и листьев толокнянки. 1 ст. л. смеси на стакан воды, кипятить 5 мин, процедить. Пить по 3 стакана в день.

Петрушка. Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в эмалированную кастрюлю. Залить свежим домашним молоком (1,5 л). Поставить в печь или на плиту и дать молоку вытопиться до половины первоначального объема. Процедить. Давать больному по 2 ст. л. отвара через каждый час. Это средство помогает снять отеки даже тогда, когда официальная медицина помочь уже не в состоянии.

1 ч. л. **семян петрушки** или 1 ст. л. всего растения томят 10 ч в 300 мл кипятка, процеживают и пьют по 1 ст. л. 4 раза в день. Отвар и настой семян дают по 1 ч. л. 4 раза в день.

Пропускают через мясорубку **корень и зелень петрушки**. Для получения 1 стакана массы добавляют 0,5 л кипящей воды и укутывают на 8 ч. Затем процеживают, отжимают остаток, добавляют **сок одного лимона** и выпивают все в 3 приема в течение дня. Пить состав нужно 2 дня подряд. Повторить снова через 3 дня.

Хорошо выводится жидкость из организма при помощи фруктово-овощной диеты в течение 1–2 месяцев.

Особенно рекомендуется употреблять в пищу **сырую капусту, баклажаны, огурцы, лимоны с кожурой и медом, пастернак, петрушку, порошок из корок арбуза (или отвар корок вместо чая)**.

При отеках сердечного происхождения рекомендуется пить **отвар из березовых почек и листьев, отвары и настои травы подмаренника, употреблять петрушку в любом виде**.

Плоды вишни и отвар плодоножек вишни — прекрасные **мочегонные средства** при затрудненном мочеиспускании.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Одно из самых лучших и мягко действующих мочегонных средств.

Льняное семя. 4 ч. л. семян на 1 л воды. Кипятить 15 мин. Настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 6–8 раз в день в горячем виде. Результат начнет проявляться через 1–2 недели. Средство особенно помогает при внутренних отеках.

Лист крапивы двудомной, трава зверобоя, лист толокнянки, плоды шиповника, лист подорожника (всего взять поровну).

Отвар. 1 ст. л. измельченной смеси настаивать 8 ч в 1 стакане холодной воды, затем прокипятить 10 мин на медленном огне. Процедить и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Отвар овсяной соломы, собранной с начала колосования и до начала созревания зерна, в количестве 40 г на 1 л воды пьют 3–4 раза в день по 1/2 стакана.

Тыква и сок из нее применяются при лечении **отеков** (преимущественно сердечного происхождения).

1 ст. л. **корня пырея** кипятить в 400 мл воды 10 мин, настоять 1 ч, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

Конопляная мякина — очень хорошее **средство от водянки**. Заваривать и пить как обычный чай. Но пить ее в течение дня нужно много (до 2 л).

Кресс-салат, употребляемый в пищу в большом количестве, хорошо снимает любые отеки.

Сок черной редьки. С медом начинать пить по 1/2 стакана 1 раз в день. Постепенно увеличивать дозу до 2 стаканов в день (в 3 приема).

Пить утром по 2 ст. л. **сока из лука репчатого**. Для этого с вечера 2 средние луковицы нарезают тонкими ломтиками, пересыпают сахаром и утром, отжав сок, пьют.

От водянки — настойка полынной золы. На 1 бутылку водки кладется 2 золотника (1 золот-





ник = 4,26 г) **полынной золы** и 1 золотник тертого корня ревеня. Смешать и на трое суток поставить в теплое место. Вбалтывать в бутылке часто. После того как настоится, слить с осадка и пить по рюмке в день.

Настой цветков акации белой полезен как **мочегонное средство**.

Настой. 1 ст. л. измельченных цветков акации залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Компоты, кисели из сушеной алычи, чай с алычовым вареньем полезны практически всем людям как мочегонное средство.

Плоды аниса полезны для **усиления мочевого деления**. Плоды измельчают в кофемолке и принимают по 1,5 г на прием, запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды.

Апельсиновый сок полезно пить как **мочегонное средство**.

Арбуз, арбузный сок очень полезны как мочегонное средство практически при всех расстройствах здоровья человека.

Хорошим **мочегонным средством** является также отвар из свежих или сушеных **арбузных корок**.

Отвар. 1 ст. л. измельченных корок арбуза залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Нераскрывшиеся соцветия (корзинки), молодые побеги и листья **артишоков** очень полезно включить в питание как хорошее **мочегонное средство**. В сыром виде корзинки артишока имеют вкус незрелых грецких орехов.

Отвар. 2 ст. л. измельченных корзинок артишока залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды как **прекрасное мочегонное при заболеваниях почек**.

Настой травы астрагала датского — прекрасное **мочегонное средство**, полезное **при отеках различного происхождения**. 1 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре

45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар корней астрагала повислоцветкового — сильное **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченных корней залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Баклажаны обладают активным **мочегонным действием** и способствуют выведению из человеческого организма воды и поваренной соли.

Свежие плоды брусники, листья брусники в виде настоя — **отличные мочегонные средства**.

Настой. 2 ч. л. измельченных листьев брусники залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Ванны из **настоя цветков бузины** полезны при лечении **водянки любой этиологии**.

Настой листьев вахты трехлистной полезно пить как **мочегонное средство при отеках, водянке**. 1 ст. л. измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

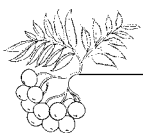
Отвар травы верблюжьей колючки — прекрасное **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченной травы верблюжьей колючки залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чай из травы вереска обыкновенного полезно пить как **мочегонное средство** при задержке мочи.

Настой травы вероники лекарственной — прекрасное мочегонное средство. 2 ч. л. измельченной травы вероники залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой корневищ, травы горца земноводного используют в качестве **мочегонного сред-**





ства. 1 ст. л. измельченных корневищ или травы горца залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы горца птичьего (спорыша) пьют как мочегонное средство. 2 ч. л. измельченной травы спорыша залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Дудник — прекрасное **мочегонное средство** при различных расстройствах здоровья.

Настой. 1 ст. л. высушенной травы дудника лесного залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды в качестве мочегонного средства.

Отвар. 2 ст. л. измельченных корневищ с корнями дудника лесного залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды в качестве мочегонного средства.

Трава душицы обыкновенной в виде настоя — сильное **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченной травы душицы залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой цветущей травы зверобоя — прекрасное **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой сушеных плодов и листьев земляники — прекрасное **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченных листьев или плодов земляники залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Целебные свойства **кабачков** определяются благоприятным соотношением калия и натрия (100:1), поэтому они обладают прекрасным мочегонным действием и способствуют выведению из организма воды и поваренной соли.

При водянке живота принимать по 2–3 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды смесь (1:1 по объему) **сока травы клевера с сухим виноградным вином**.

Настой ягод калины обыкновенной с медом, принимаемый в теплом виде, дает хорошие результаты **при водянке**.

Настой листьев кизила обладает **мочегонным действием и полезен при отеках различного происхождения**. 1 ст. л. измельченных листьев кизила залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой цветочных головок клевера лугового употребляют как **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченных цветочных головок клевера залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

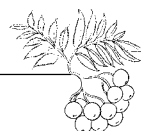
Настой кукурузных рылец — прекрасное **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченных кукурузных рылец залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой или отвар травы лапчатки гусиной на козьем молоке — сильное **мочегонное средство**, не раздражающее почки.

Лимон — прекрасное **мочегонное средство**, полезное при лечении водянки.

Настой травы льнянки обыкновенной особенно полезно пить как хорошее **мочегонное при начинающейся задержке мочи**. Усиление мочеотделения наблюдается в последующие 2 дня после прекращения приема настоя травы льнянки. 1 ч. л. измельченной травы льнянки обыкновенной залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре





45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Свежие ягоды малины — прекрасное **мочегонное средство**, полезное при **лечении и профилактике водянки**.

Спелые плоды манго полезно употреблять как **мочегонное средство при отеках**.

Настой из листьев малины. 1 ст. л. сухих измельченных листьев малины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

При лечении настоем листьев малины увеличивается количество выделяемой мочи, сходят отеки.

Семена моркови дикой используют как **мочегонное средство**, принимая в виде порошка по 1 г, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Морковь посевная, сок из нее — хорошее **мочегонное средство**. Свежеотжатый сок моркови смешать по вкусу с медом. Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

Настой из ботвы моркови. 1 ст. л. измельченной ботвы моркови смешать с равным количеством листьев петрушки, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать как прекрасное **мочегонное средство** по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой листьев или плодов морошки принимают как **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченных листьев морошки (или 2 ст. л. плодов морошки) залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой корня мыльнянки лекарственной полезен как **мочегонное средство** при водянке. 1 ч. л. сухих измельченных корней мыльнянки лекарственной залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Настой листьев мяты применяют как **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченных листьев залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой зеленых растений овса обладает мочегонным действием и **полезен при лечении водянки**. 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Свежие огурцы, свежеприготовленный огуречный сок — прекрасные **мочегонные средства**, полезные при лечении различных отеков.

Настой, настойку травы ортилии однобокой (рамиши однобокой) полезно употреблять как **мочегонные и дезинфицирующие средства**. 1 ст. л. сухой измельченной травы рамиши залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Или: 20 г **травы рамиши** залить 0,5 л водки, настоять две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день до еды, запивая 1 ст. л. воды.

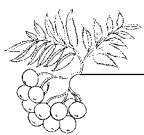
Настой травы осота огородного применяют как **мочегонное средство**. 1 ст. л. сухой измельченной травы осота залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы очного цвета полевого применяют как **мочегонное средство при отеках**, водянке. 1 ч. л. измельченной травы очного цвета полевого залить 0,3 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Внутреннее применение травы очного цвета полевого — как ядовитого растения — требует осторожности.

Настой, настойка травы паслена сладко-горького обладают сильным мочегонным действием.





При приеме препаратов паслена сладко-горького внутри необходимо строго соблюдать их дозировку!

Настой. 10 г сухих измельченных стеблей залить 150 г кипятка, настоять, укутав, 6 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана, подсластив любимой сладостью, 2 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 3 г (1 ч. л.) сухих измельченных стеблей залить 200 мл кипятка, варить на слабом огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/3 стакана в день после еды, подсластив любимой сладостью.

Настойка стеблей (1:10) на водке. Настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день.

Настой травы. 1 ч. л. сухой измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной травы залить 0,4 л кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Чай из цветков персика полезно пить как мочегонное средство.

Настой листьев, корней, плодов петрушки — прекрасные мочегонные средства при водянке.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев петрушки залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных корней петрушки залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. плодов петрушки залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных плодов петрушки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять, периодически встряхивая содержимое, 8 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Порошок плодов петрушки принимать по 0,5 г 2–3 раза в день, запивая водой.

Настой хвои пихты сибирской обладает мочегонным действием. 1 ст. л. измельченной хвои пихты залить 1 стаканом кипятка, насто-

ять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы подлесника европейского полезен как мочегонное средство. 1 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченных корней подлесника залить 0,4 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настойка сырых корневищ с корнями подлесника на водке (1:3). Принимать по 30 мл 2–3 раза в день.

Препараты из **травы подмаренника** настоящего полезны как мочегонные средства при отеках, водянке, задержке мочи.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой травы полыни австрийской полезно употреблять как мочегонное средство при отеках, водянке.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной травы полыни австрийской залить 2 стаканами кипятка (но не кипятить), настоять 15–20 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана ложками 3 раза в день за 30 мин до еды, подсластив по вкусу.

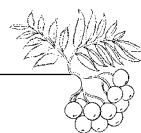
Полынь австрийскую нельзя употреблять беременным женщинам и пожилым тучным людям.

Свежие листья полыни австрийской прикладывают к подошвам ног и икрам при отеках ног.

Настой верхушек стеблей с цветочными корзинками и листьями полыни морской полезно употреблять как мочегонное средство при отеках, водянке.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной травы полыни морской залить 2 стаканами кипятка (но не кипятить), настоять 15–20 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана ложками 3 раза в день за 30 мин до еды, подсластив по вкусу.





Настой свежей травы портулака огородного оказывает **мочегонное действие**. 1 ст. л. свежей измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Салат (латук огородный) обладает **мочегонным действием**.

Настой травы и корней **синеголовника плосколистного** применяют как **мочегонное средство при отеках, водянке**.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы синеголовника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1–3 ч. л. измельченных корней синеголовника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Свежие или вареные **сливы** обладают **мочегонным действием**.

Отвар, сироп сосновых почек — прекрасное **мочегонное и дезинфицирующее средство**.

Отвар. 1 ст. л. почек залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды.

Сироп. 50 г почек сосны залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить, добавить 500 г сахара и кипятить до получения сиропа (другой вариант — добавить в настой 500 г меда). Принимать по 5–6 ст. л. в день.

Настойка свежих зеленых шишек на водке (1:10). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день как прекрасное **мочегонное и противомикробное средство**.

Сосновая пыльца с медом полезна в качестве **мочегонного средства**. Смешать сосновую пыльцу со слегка подогретым пчелиным медом в равных частях по объему. Принимать эту смесь по 1 ч. л. утром натощак и вечером перед ужином, запивая водой или молоком.

Отвар хвой или свежих побегов сосны — хорошие **мочегонные напитки**.

Отвар. 50 г свежей хвой сосны залить 250 мл кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, охладить, процедить, добавить любимую сладость по вкусу и выпить не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Отвар. 30 г измельченных свежих побегов сосны залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

Сочные молодые побеги **культивируемой спаржи** полезно употреблять в пищу как **мочегонное средство**. По вкусу они напоминают зеленый горошек. Обычно побеги спаржи отваривают в соленой воде, а затем обжаривают в масле. Кроме того, их можно есть свежими и консервировать.

Сироп. Из 1 кг свежих измельченных молодых побегов спаржи выжать сок, процедить его через многослойную марлю, добавить 1,5 кг сахарного песка, поставить на кипящую водяную баню и упарить раствор до получения густого сиропа. Принимать как **прекрасное мочегонное средство при болезнях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, затрудненном мочеиспускании**.

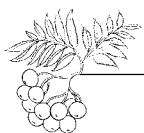
Трава сурепки обыкновенной обладает сильным **мочегонным действием**. Это одно из лучших лекарственных средств для лечения отеков, водянки.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы (свежей или сухой) сурепки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды в течение 2–3 недель.

Настой цветков и листьев таволги вязолистной полезно пить как **мочегонное средство** при различных видах водянки. 1 ст. л. измельченных цветков и листьев залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы тархуна (эстрагона) полезно пить как **мочегонное средство для лечения водянки, отеков**. 1 ст. л. сухой измельченной травы тархуна залить стаканом кипятка, насто-





ять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Цветочный чай из терна очень полезен в тех случаях, когда требуется **повысить диурез, усилить обмен веществ и очистить кровь**.

Настой плодов тмина полезен в качестве **мочегонного средства**. 2 ч. л. плодов тмина залить 250 мл кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

Отвар плодов физалиса обыкновенного используют как **мочегонное средство при водянке**. 20 г сухих плодов физалиса варить 10–15 мин в 0,5 л воды, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Хрен — прекрасное **мочегонное средство при отеках, водянке**.

Корни хрена, сваренные с можжевельниковыми ягодами на пиве, принимают при водянке, отеках.

Настой. 1 ст. л. кашицы корней хрена залить 0,4 л кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Тертый хрен с медом (4:5). Принимать как мочегонное средство по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Тертый хрен с кислым молоком (1:10). Принимать как мочегонное средство по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настойка корней хрена на сухом красном виноградном вине (1:4). Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день до еды.

1 ч. л. измельченных корней хрена залить 200 мл пива, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Препараты хрена противопоказаны при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых заболеваниях печени и почек.

Отвар цветочных корзинок цмина песчаного применяют как **мочегонное средство при водянке и затрудненном болезненном мочеиспускании**. 1 ст. л. измельченных цветочных корзинок залить 2 стаканами кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой плодоножек черешни обладает сильным **мочегонным действием**. 1 ст. л. сухих из-

мельченных плодоножек черешни залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день до еды.

Настой семян чернушки посевной — прекрасное **мочегонное средство**. Сходным действием обладает и чернушка дамасская. 1 ч. л. семян чернушки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Выпить в течение дня, не спеша, небольшими глотками.

Настой травы чистотела обладает **мочегонным действием** и полезен при **водянке, отеках**. 1 ч. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой листьев чистяка весеннего употребляют как **мочегонное средство**. 1 ст. л. измельченных листьев чистяка залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Плоды шиповника — прекрасное **мочегонное средство**.

Настой. 1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить стаканом кипятка, нагревать на слабом огне 5–7 мин, настоять сутки, процедить, добавить любимую сладость по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Настойка. 30 г очищенных от семян плодов шиповника залить 200 г водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

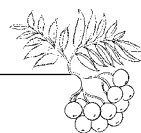
Чай из листьев шиповника пить без дозировки.

Настой на молоке цветков, листьев и плодов шиповника (1:1:1). 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом молока, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать в течение дня, не спеша, небольшими глотками.

Яблочная диета полезна при водянке, отеках различного происхождения.

При этих расстройствах здоровья полезно не спеша, небольшими порциями съедать в течение





двух дней по 2,0–2,5 кг **спелых яблок** (лучше в протертом виде, очистив от кожуры и удалив сердцевину). Полезно также пить в течение дня свежеприготовленный **яблочный сок**. Первые два дня нельзя принимать другую пищу и жидкость. В последующие 2–3 дня разрешаются только **молочные продукты, хлеб и овощи**. За 2 дня яблочной диеты организм теряет от 0,5 до 2,5 кг, главным образом за счет обезвоживания. Яблочная диета не столь важна для снижения веса. Исключительно важно то, что при яблочной диете организм насыщается невероятно полезными биологически активными веществами, приводящими к заметному улучшению общего состояния, совершающими чудеснейшее укрепление здоровья.

При лечении сердечных отеков полезны яблочно-творожные разгрузочные дни: 1 кг измельченных на терке сладких яблок смешать с 0,5 кг свежего творога. Съедать не спеша небольшими порциями в течение дня. При сильных отеках такую диету следует соблюдать в течение 5 дней, добавляя в смесь пчелиный мед по вкусу.

Настой травы ярутки полевой применяют как **мочегонное средство**. 1 ч. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Выпить в течение дня, не спеша, небольшими глотками.

Сок плодов рябины красной помогает при асците. Принимать по 1 ст. л. за 20–30 мин до еды.

Гранаты, сок граната полезны при лечении и профилактике асцита. Сок отжимают в основном из сладких сортов граната. Принимают по 1/2–1 стакану 3 раза в день до еды.

АХИЛИЯ ЖЕЛУДКА

Психическое угнетение, интоксикация, тяжелое инфекционное заболевание, гиповитаминозы, нервное и физическое переутомление, тиреотоксикоз, сахарный диабет могут быть причиной функциональной ахилии желудка. Болезнь проявляется снижением аппетита, не резко выраженными диспепсическими расстройствами, плохой переносимостью некоторых

видов пищи (например, молока), склонностью к поносам. Необходимо устранить факторы, приводящие к развитию болезни. В случаях неврогенного происхождения ахилии — наладить регулярное питание, применение экстрактивных сокогонных веществ, витаминов, горечей.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики ахилии желудка.

Грецкими орехами наполнить бутылку, залить винным уксусом, настоять в темноте и прохладе один месяц, процедить. Орехи хранить в темном холодном месте. Принимать по 30–50 г утром натощак, тщательно их пережевывая, при слабом желудке.

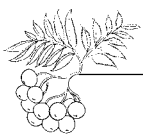
60 г порошка **чистого железа** залить 0,8 л **белого виноградного вина**, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 50–100 г в день в 3–4 приема. Настойка полезна для укрепления желудка, при плохом пищеварении, она улучшает цвет лица, укрепляет организм после тяжелой истощающей болезни. Не рекомендуют ее беременным женщинам и людям с больными легкими.

Настойка из корицы. 50 г корицы залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды с недостаточностью пищеварительной функции, при спазмах пищеварительного тракта, спазматических колитах, поносах, атонии желудка.

В этих же случаях полезен **порошок корицы** по 0,5–2 г в день или **эфирное масло корицы** (аптечный препарат) по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 2 раза в день.

Чеснок. 1 кг кашицы чеснока залить 1,2 л спирта, настоять 20 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться сутки и аккуратно профильтровать настойку через вату. Добавить 100 г предварительно прокипяченного меда, с которого удалена пенка, 20 г яблочного уксуса, любой ягодный экстракт, 2 мл экстракта ягод можжевельника обыкновенного, 50 мл экстракта капусты. Полученную настойку смешать с 1 л талой воды. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды как профилактическое средство широкого спектра, в том числе **при ахилии желудка**.





Один раз в день **кашицу чеснока** на 25–30 мин прикладывать к пупку, предварительно смазанному нутряным свиным салом. Это средство хорошо улучшает пищеварение.

Полынь горькая. Взять 1–2 сухие веточки полыни горькой, 2 ч. л. цветков зверобоя, 1 свежий лист пеларгонии, 8 горошин черного перца, 10 штук изюма, один бумажный пакетик чая, 1 ст. л. меда (или 2 ст. л. сахара), залить 0,5 л водки, бутылку закупорить, смочить тряпку в горячей воде, обмотать ею бутылку и поставить в посуду с кипятком, держать там, пока вода не остынет. Вынуть бутылку, извлечь из нее пакетики с чаем, бутылку закупорить, встряхнуть несколько раз и поставить в темное место на 3–4 месяца. Пить по 50 г 2 раза за один прием пищи — одну рюмку до еды, другую после; так делать только 2 раза в неделю в качестве **желудочного общеукрепляющего средства**.

При плохом пищеварении, а также как легкое слабительное принимать по 1–3 г порошка из листьев **буквицы лекарственной** 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая водой.

Взять поровну **цветки бузины черной, листья шалфея и полыни горькой, корни дягиля и горечавки желтой**; все измельчить в порошок. Принимать перед едой по 1/2 ч. л. порошка смеси трав, запивая водой.

Взять по 100 г **травы репешка аптечного, дымянки аптечной, лабазника вязолистного, листьев толокнянки, хвой сосны, листьев грецкого ореха, шелковицы, слоевищ цетрарии**; 2 ст. л. смеси с хвоей залить 0,3 л воды, варить 15 мин, охладить, процедить. Пить по 75 г 3 раза в день до еды.

Настой из трав. Взять в равных частях по объему сухие измельченные листья **мяты, Melissa, корни алтея, дягиля и валерианы, корневища пырея, плоды шиповника**; 3 ст. л. смеси залить 0,75 л холодной воды, настаивать 10 ч, довести до кипения, охладить, процедить. Выпить небольшими глотками в течение дня.

При **ахилии желудка** принимать **эфирное масло душицы** по 3–5 капель (детям по 1–2 капли) с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Не принимать в первые шесть месяцев беременности.

При **ахилии желудка** принимать **эфирное масло иссопа** по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Нельзя применять во

время беременности. Используйте только под присмотром врача.

Виноград, виноградный сок эффективны при ахилии желудка, запорах.

Лечение вялого пищеварения заключается в ежедневном употреблении в пищу плодов грейпфрута (несколько раз в течение дня) по произвольной схеме, но обязательным условием является утренний прием натощак 1–2 плодов. Вместо первого завтрака можно выпить свежеприготовленный грейпфрутовый сок. Для улучшения вкусовых качеств его можно принимать в виде соковой смеси с другими видами цитрусовых (апельсин, мандарин).

Горький привкус мякоти грейпфрута является причиной равнодушного отношения к нему со стороны населения. Но ситуацию можно несколько изменить, если плод разрезать пополам (плоскость среза должна рассекать дольки пополам) и посыпать их сахарной пудрой. Через некоторое время пудра растворится и впитается в мякоть, отчего при употреблении плодов в пищу горечь ощущается в меньшей степени.

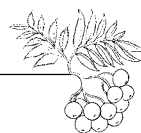
АЭРОФАГИЯ

Аэрофагия — заглатывание избыточного количества воздуха и последующее его отрыгивание. Отрыжка не имеет запаха, возникает как после еды, так и вне зависимости от приема пищи. Иногда аэрофагия почти постоянна и исчезает лишь во время сна. Больных беспокоят чувства тяжести и распираания преимущественно в подложечной области. Попавшие в желудок газы могут проникать через привратник в кишечник, вызывая вздутие живота. В тяжелых случаях аэрофагии возникает гастрокардиальный синдром, сопровождающийся перебоями в работе сердца и болевыми ощущениями типа стенокардии.

Аэрофагия наблюдается при нарушении ритма приема пищи (быстрая еда или разговор во время еды), заболеваниях полости рта, обильном слюноотделении с частым глотанием слюны, затрудненном носовом дыхании; нередко встречается при неврозах.

Симптом аэрофагии может возникать при раке полости рта и пищевода.





При лечении и профилактике аэрофагии полезны следующие средства.

Полезны **воздушные ванны** при температуре воздуха 22–23 °С, от 20 мин до 60–90 мин ежедневно.

При возможности **ночной сон** или **круглосуточное пребывание на открытом воздухе**.

Хвойные или пресные ванны с температурой 35–36 °С по 10 мин с последующим душем с температурой 33–34 °С по 2 мин — ежедневно или через день.

Укутывания влажные общие (30–40 мин) с последующим дождевым душем (33–34 °С) в течение 1 мин, чередовать через день с общими ваннами.

Настой из мяты. 2 ч. л. сухих измельченных листьев мяты перечной залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Душица. 1 ч. л. сухой измельченной травы душицы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Анис. Одну кофейную ложечку порошка плодов аниса залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить небольшими глотками после каждого приема пищи. Или: принимать порошок плодов аниса от 0,2 до 2 г в день в хлебном шарике. Или: детям принимать по 1 кофейной ложечке анисового сиропа через 15–20 мин после еды.

Настойка. 50 г измельченных плодов аниса залить 200 мл водки, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1–2 ч. л. настойки 3 раза в день после еды; для детей — по 10–15 капель с 1 ст. л. воды после еды.

Аналогично плодам аниса можно использовать **плоды кориандра, тмина, укропа, фенхеля**.

Принимать по 1–2 ч. л. **сока лимона**, запивая водой, 3 раза в день после еды.

1 ст. л. сухой измельченной **травы эстрагона** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана после еды. Или: эфирное масло эстрагона (аптечный препарат) — принимать по 2–3 капли с кофейной

ложечкой воды после еды. Больные, соблюдающие бессолевую диету, употребляют эстрагон с пользой и удовольствием. Эта приправа заменяет соль, перец и уксус и исключительно полезна при аэрофагии.

1 дес. л. сухой измельченной **травы майорана** залить 1/2 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками после еды. Или: эфирное масло майорана (аптечный препарат) — принимать по 3–4 капли с кофейной ложечкой меда после еды.

При аэрофагии принимать **эфирное масло душицы** по 3–5 капель (детям по 1–2 капли) с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Не принимать в первые шесть месяцев беременности.

БОЛЕЗНЬ КРОНА

Болезнь Крона — это хроническое воспалительное заболевание кишечника, которое возникает у людей от пятнадцати до тридцати пяти лет. Болезнь Крона характеризуется непрекращающимися приступами диареи, небольшой лихорадкой, энурезом, потерей веса, вялостью в кишечнике, метеоризмом и недомоганием. Причины болезни Крона — генетическая предрасположенность, инфекции, нарушения иммунитета и неправильные привычки питания. Если эта болезнь продолжается на протяжении нескольких лет, то функция кишечника ослабевает. При ослабленном кишечнике замедляется усвоение питательных веществ. Это ослабляет иммунную систему и затягивает выздоровление. Болезнь Крона увеличивает риск заболеть раком толстой кишки.

Насколько это возможно, избегайте стрессов. Во время приступов болезни отдыхайте. Облегчить боль сможет теплая грелка. Очень важно ежедневное опорожнение кишечника. Нужно обратить особое внимание на диету.

Изменения в диете.

Богатая волокнистыми углеводами диета, в общем, оказывается очень полезной. Пшеничные отруби могут произвести раздражающее действие, но в целом виды высоковолокнистой пищи переносятся хорошо. Это — фрукты, овощи, цельные зерна, семечки и орехи. Диетиче-





ское волокно благоприятно воздействует на кишечную флору.

При острой болезни Крона простейшая диета — эффективная не токсичная противоположность кортикостероидам. В случае простейшей диеты обычно в больницах белки даются в виде готовых к усвоению или свободных форм аминокислот.

При хронических воспалительных заболеваниях кишечника рекомендуется исключаящая диета. Раздражающие виды пищи при такой диете обычно исключаются после того, как они были установлены. Самые распространенные из этих продуктов — пшеничные и молочные. Благоприятной может оказаться и ротационная диета.

Не ешьте продукты, в которых содержится карраген, извлекаемый из съедобных водорослей. Карраген добавляют в молочные продукты (мороженое, творог и молочный шоколад), так как он наделен способностью удерживать молочные белки. Ученые отмечают, что те животные, в рацион которых добавляли карраген, страдали кровавым поносом и язвенным колитом.

Пейте как можно больше жидкости — очищенной воды, свежих соков и травяных чаев.

Откажитесь от жареной с большим количеством сала пищи, которая богата жирами, от специй, перца, табака, кофеина, алкоголя, молочных продуктов, маргарина, напитков с углекислым газом, животных белков (за исключением белой рыбы) и рафинированных углеводов, в частности сладостей. Ограничьте потребление картофеля, продуктов из пшеницы и кукурузы.

Полезные питательные вещества

Фолиевая кислота. Ее может не хватать из-за слабой абсорбции при неподходящей диете. Недостаток этого витамина — самый распространенный гиповитаминоз, особенно у пожилых людей. Если добавить витамин к рациону, это поможет бороться с одним из характерных симптомов — диареей. Принимайте 1–5 г фолиевой кислоты ежедневно вместе с другими витаминами группы В (особенно тиамин, рибофлавин и пиридоксин — V_1 , V_2 и V_6).

Витамина А может не хватать. Принимайте аптечный витамин А в дозе, рекомендуемой вашим лечащим врачом.

Витамина V_{12} может не хватать из-за того, что он плохо всасывается в кишечнике. Посоветуйтесь с лечащим врачом относительно до-

бавок, так как это вещество невозможно получить из соков. Лучше попросить врача делать вам инъекции (или пусть он проинструктирует кого-нибудь из ваших близких, чтобы они могли вводить вам витамин V_{12} дома). Принимайте 500–1000 мкг еженедельно в течение четырех недель, затем один раз в 2–4 недели.

Витамина С может не хватать. Принимайте витамин С в порошковой форме (аптечный препарат), ежедневно увеличивая его объем, пока не достигнете уровня вашей кишечной переносимости.

Витамина D может не хватать. Поговорите со своим врачом о дополнительном приеме аптечного витамина D, так как в соках его нет. В хорошую погоду сидите, ходите или делайте упражнения на солнце.

Витамина К может не хватать.

Кальция может не хватать. Принимайте по 500 мг глюконата кальция 3 раза в день.

Магния может не хватать. Низкий уровень этого вещества вызывает многие неприятные симптомы: слабость, потерю аппетита, низкое давление, рассеянность, спазмы, подергивание мышц и даже судороги. Принимайте ежедневно 500–700 мг магния.

Селена может не хватать. Принимайте ежедневно 100–150 мкг селена (аптечный препарат).

Цинка может не хватать. Принимайте 150 мг комплексного соединения цинка (аптечный препарат) 3–4 раза в день.

Полезные продукты

Шпинат, капуста, брокколи, спаржа, чечевица, цикорий, кочанный салат, ботва свеклы и брокколи, пророщенные зерна пшеницы, пень, соевые бобы, яичный желток — источники фолиевой кислоты.

Морковь, капуста, петрушка и шпинат, болгарский перец, помидоры, абрикосы, облепиха — источники бета-каротина, который в организме преобразуется в витамин А.

Капуста, петрушка, зеленый перец и брокколи, черная, белая и красная смородина, плоды шиповника, рябины красной, рябины черной, калины, черники — источники витамина С.

Зелень репы, брокколи, салат и капуста, шпинат, яблоки и другие овощи и фрукты зеленого и красного цвета, грецкие орехи, печень, соевое масло, сыр — источники витамина К.





Петрушка, тыква, огурцы, баклажаны, горох, укроп, шпинат, водяной кресс, ботва свеклы и брокколи, пастернак, болгарский перец, семечки подсолнечника, инжир, плоды красной смородины — источники магния.

Красный швейцарский мангольд, чеснок и апельсин — источники селена.

Имбирный корень, петрушка, чеснок и морковь, баклажаны, картофель, огурцы, болгарский перец, помидоры, арбуз, орехи, брусника, черная смородина — источники цинка.

БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Самые распространенные случаи болей в желудке вызваны перееданием; слишком быстрым приемом пищи; едой в состоянии недомогания, нервозности, напряжения или беспокойства и приемом несовместимых пищевых продуктов, особенно фруктов с овощами; отравлениями; онкологическими заболеваниями желудка (см. раздел, посвященный раку желудка).

При стрессе слизистая оболочка желудка усиленно вырабатывает соляную кислоту. Желудочный сок с повышенной кислотностью обжигает и без того воспаленную и даже кровоточащую слизистую оболочку. Каротины и **витамин А** восстанавливают поврежденные участки слизистой оболочки, и обусловленное стрессом повышенное выделение соляной кислоты не может причинить им вреда. **Витамины группы В** помогают при стрессе расслабиться и сохранить спокойное, ровное настроение.

Содержание каротина особенно велико в таких овощах, как тыква, морковь, зеленая листовая капуста, брокколи, свекла, шпинат, кочанный салат, помидор, спаржа, а также в абрикосах, персиках, авокадо, папайе, дыне.

Витамин А в больших количествах содержится в говяжьей печени, сливочном масле, цельном молоке, сыре, яйцах и особенно в рыбьем жире.

Трехнедельный курс лечения рыбьим жиром снабдит слизистые оболочки желудка витамином А.

Рекомендуется ежедневно принимать **пивные дрожжи или патоку**. Эти продукты исключительно богаты витаминами группы В.

При спазматических болях в желудке и кишечнике, желудочных коликах, особенно сопровождающихся метеоризмом и зловонным пенистым стулом, **чай из мяты**, немного подогретый и принимаемый небольшими глотками, быстро приносит облегчение. Это же касается поносов, запоров, изжоги (повышенной кислотности желудочного сока), атонии пищеварения, гастралгии, энтероколита, интоксикации желудочно-кишечного происхождения.

Обращайтесь к врачу при острых, постоянных либо прогрессирующих в течение нескольких часов болях. Боли в животе зачастую трудно диагностировать, и вместе с тем они могут оказаться достаточно серьезными.

Обязательно обращайтесь к врачу, если боль локализовалась в определенном месте; если из кишечника наблюдается кровотечение (речь не идет о слабых прожилках крови на туалетной бумаге); если недавно произошла травма живота; если испражнения черного цвета. Если боль обостряется после приема пищи, это может быть язва двенадцатиперстной кишки. Если есть вероятность внематочной беременности (имплантация в фаллопиеву трубу, а не в матку), могут возникнуть острые боли с одной стороны живота и часто наблюдается вагинальное кровотечение. Если боль начинается в области пупка либо в подвздошной области, а затем перемещается в нижнюю правую зону таза, существует подозрение на аппендицит. При употреблении в пищу в течение предшествующих 36 ч домашних консервированных продуктов либо мяса после неправильного их хранения может быть подозрение на ботулизм.

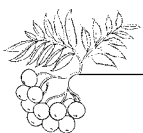
В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики болей в желудке.

Полезно в течение 12 ч **голодать**, разрешается пить теплую кипяченую воду.

После прекращения боли — **овощной суп на воде**. На вторые сутки диету можно расширить, но исключить мясные и рыбные бульоны.

Польза (лечебная и питательная) от **отрубей из ржи** уникальна, ведь они идеально очищают кишечник, а это — залог здоровья и долголетия. Отруби предварительно запаривают кипящей водой, а через 20–30 мин жидкость сливают. После этого отрубную кашу можно добавлять практически во все блюда или просто съедать,





запивая водой или отваром ягод, фруктов и др. Желудочные боли и метеоризм исчезают.

Классическая схема приема отрубей для восстановления нормальной функции кишечника: 2 недели принимать по 1 ч. л. отрубей, а затем — по 1 ст. л. 3 раза в день. Когда кишечник начинает работать нормально, отруби продолжают принимать еще некоторое время по 2 ч. л. в день.

Если больной чувствует, что такое лечение не очень помогает нормализации работы кишечника, то можно попробовать такую схему приема отрубей: в начале лечения принимать по 1 ч. л. отрубей 3 раза в день, через 7–10 дней дозу увеличить до 2 ч. л., а еще через такой же период — довести до 2 ст. л. Затем можно добавить еще 1 ч. л. в день, но нельзя принимать больше 7–8 ст. л. в день. Промытыми и высушенными в духовке ржаными отрубями, измельченными в муку, полезно посыпать различные каши.

Можно также готовить **отвар из отрубей**: 200 г на 1 л воды (промыть отруби, опустить в кипящую воду и парить 1 ч на слабом огне, процедить, остаток отжать). В отвар следует добавить немного лимонного сока. Пить в течение дня, не спеша, небольшими глотками.

1 ст. л. высушенных **цветов подсолнечника** заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30–40 мин. Употребляют настой 3 раза в день по 100 мл за 30 мин до еды.

Для снятия неприятных симптомов боли в области желудка 3 раза в день, за 1 ч до еды, принимают **отвар, приготовленный из корней подсолнечника и семян фенхеля** (на 3 части корней берется 2 части семян). 1 ст. л. измельченной растительной смеси заливается стаканом кипятка и настаивается около 1 ч. Отвар принимают после фильтрации по 1/3 стакана на прием.

Чтобы ускорить желаемый результат, к приготавливаемой смеси можно добавить 2 части **семян и листьев подорожника**, сохранив при этом порядок приготовления и дозировку лечебного средства.

При спазматической боли от грубой пищи и усиленной перистальтике рекомендуют **настой из сбора лекарственных трав**: листья подорожника большого — 30 г, трава спорыша — 25 г, трава мяты — 30 г, трава сушеницы болотной — 30 г, корень валерианы — 20 г.

2 ст. л. измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30–50 мин, процедить через

тонкое полотно. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 4 ч. После положить грелку на область желудка (под левое подреберье).

При болях в желудке взять оливкового масла, поваренной соли и водки. На 1 стакан водки 1 ст. л. соли и 1 ст. л. масла. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

Мак. Отварить 1 маковую головку или 1 ст. л. мака в 1,5 стакана воды в течение 10 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана через каждые 3 ч. После двух приемов спазмы и боль обычно прекращаются.

Листья белладонны (красавки) в виде порошка принимают в очень малых дозах как противоспазматическое и болеутоляющее средство при болях в животе. Порошок по 0,01–0,02 г (на кончике перочинного ножа) запивают теплой кипяченой водой. Сильно ядовито!

Листья белены черной в виде настойки принимают внутрь в малых дозах при болях в животе любого происхождения.

Настойка: 1 ч. л. сухих измельченных листьев настаивают 5–7 дней в 100 мл 70%-го спирта, процеживают и принимают по 5–7 капель настойки на 1/4 стакана теплой кипяченой воды. Ядовито!

Листья и семена болиголова в виде настойки принимают внутрь в малых дозах при сильных, нестерпимых болях в желудке и кишечнике.

Настойка: 2 части сырья настаивают 5–7 дней в 5 частях 96%-го спирта, процеживают и принимают по 2–3 капли на 1 ст. л. теплой кипяченой воды не более 3 раз в день. Сильно ядовито!

Плоды (семена) **дурмана вонючего** в виде настойки принимают в малых дозах как наркотическое средство при сильных желудочно-кишечных болях.

Настойка: 1 часть порошка из семян на 5 частей 70-процентного спирта, настаивают неделю, процеживают и принимают по 2–3 капли на 1 ст. л. теплой кипяченой воды при болях в желудке и кишечнике. Сильно ядовито!

Траву змееголовника тимьяноцветкового в виде настоя принимают внутрь как обезболивающее и противовоспалительное средство при болях и спазмах в желудке и кишечнике.

Настой: 1 ст. л. травы настаивают 1–2 ч в стакане кипятка, процеживают и принимают по 2–3 ст. л. настоя 3–4 раза в день до еды.





Молодые (молочные) плоды **ореха грецкого** и сок из них принимают внутрь при непроходимости пищевода, сильных болях в желудке и несварении его, постоянной рвоте, когда больной безнадежен.

Молодые (клейкие) **листья** этого ореха в виде настоя принимают внутрь при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте.

Свежеприготовленный **сок** из 2–3 молочных плодов выпивают весь сразу 2–3 раза в день, при этом употребляют щадящую, лучше вегетарианскую, пищу.

Настой. 1–2 ст. л. листьев настаивают 1–2 ч в 1–2 стаканах кипятка и пьют по 2 ст. л. или 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Свежие плоды (ягоды) **паслена черного** едят без ограничения, а траву его в виде настоя принимают внутрь при желудочно-кишечных болях.

Настой. 2 ст. л. травы настаивают 1 ч и более в 0,5 л кипятка, процеживают и пьют по 2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Траву сныти обыкновенной в виде настоя принимают внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся расстройством деятельности пищеварительного тракта, болезнях почек и мочевого пузыря.

Настой. 3 ч. л. травы настаивают 2 ч в 2 стаканах кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Листья белены черной, листья болиголова крапчатого — составляющие берут в равных частях по весу.

Настойка. 2 части сбора настаивают 5–7 дней в 5 частях 96%-го спирта, процеживают и принимают по 2–3 капли настойки на 1 ст. л. теплой кипяченой воды не более 3 раз в день при сильных внутренних болях. Сильно ядовито!

Смешать 5:1 по весу порошки листьев шалфея и полыни обыкновенной. 1/2–1 ч. л. смеси запивать водой — для очищения желудка.

Когда у ребенка возникает сильная резь в животе, дать ему 0,6 г порошка **семян аниса** в молоке или в любой другой пище. При необходимости давать его до устранения рези 3–4 раза в день.

При резких болях в животе принимать стакан **рисового отвара**, в котором размешано 4–5 г порошка **имбиря**. При необходимости лечение продолжить, принимая отвар несколько раз в день.

Настойка из мелиссы. 100 г сухих измельченных листьев мелиссы залить 1 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая водой. Настойка полезна при неврозе желудка, когда вдруг человек чувствует сильнейшую боль в желудке, как это бывает после сильных душевных потрясений, от испуга, горя, тоски; при коликах в кишечнике и метеоризме, которые случаются даже при самой строгой диете.

Семена репы помогают при сильных болях в животе и коликах. Принимать по 6 г, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Молоко, в котором кипятили **стружки железа**, полезно при болях в желудке.

1 ст. л. сухих измельченных **цветков яблони** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать при болях в желудке по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

От хронического катара желудка, а также для его лечения и профилактики прекрасным средством является **сок квашеной капусты**. Принимать его ежедневно по 1/3 стакана 3 раза в день, за 15–20 мин до еды.

Употреблять как можно чаще **вареную свеклу**. Есть надо понемногу, но часто, хорошо пережевывая пищу.

Во время **обострения болей в желудке** питаться преимущественно слизистыми супами из **овса, риса, ячменя**. Утром и вечером показаны **клизмы из цветков ромашки аптечной**.

Морской лук сварить с медом, предварительно очищенным от восковой пены (путем кипячения в смеси с водой и устранения поднимающейся восковой пены). Принимать по 4 г 3 раза в день за 30 мин до еды при болях в желудке, плохом пищеварении.

От тяжести в желудке и животе хорошо действуют 5–6 ст. л. в день **сока из ягод брусники**.

100 г сухой измельченной **травы жимолости душистой** залить 1 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 50 г 2–3 раза в день до еды **при сильных болях в желудочно-кишечном тракте**.

Настой цветочных корзинок **ромашки аптечной** употребляют как **болеутоляющее средство** при спазмах и болях в желудке, при судорогах.





Настой. 1 ст. л. измельченных цветочных корзинок ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Свежими цветками ромашки аптечной заполнить бутылку, залить растительным маслом, настоять на солнце 40 дней в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое, затем настоять на кипящей водяной бане 1 ч, процедить, остаток отжать. Масло принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день через 1–2 ч после еды при спазмах и болях в желудке. Наружное применение масла помогает при геморрое.

Свежую измельченную траву чистотела залить равным количеством водки, настоять в темном теплом месте 10 дней, процедить. Принимать по 5–10 капель 3 раза в день за 30 мин до еды при спазмах и болях в желудке и кишечнике.

Чай из смеси цветов ромашки аптечной и тысячелистника обыкновенного. Для приготовления смеси цветов брать их в равных соотношениях по объему. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать при болях в желудке по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Хорошо снимает боль в желудке корень аира. Полезно приготовить «айровое» вино: 100 г свежих, предварительно вымытых, мелко порезанных корней аира залить 1 л сухого белого вина. Плотнo закрыть, настаивать в темном месте при комнатной температуре 14 дней, процедить. Пить по 1 ст. л. за 30 мин до и после еды. Желательно выпивать 10–12 ст. л. вина в день.

Листья и ягоды барбариса используют для лечения расстройств желудка. 1 ст. л. сухих или свежих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Выпить в течение дня в промежутках между приемами пищи. Ягоды можно использовать для приготовления сока, сиропа, варенья, джема. Если при этом наблюдается высокое артериальное давление и сбои в работе сердца, то барбарис не только нормализует работу желудка, но и избавит от неприятностей в сердечно-сосудистой системе.

Снимает боли и спазмы в желудке чашечка кофе. Варить кофе необходимо средней крепости.

Пить желательно со сливками, молоком или лимоном. Крепкий кофе не обладает противобольным эффектом.

При болях в желудке используется укроп (зелень). Мелко порезать зелень укропа и заваривать его как чай; можно использовать сухой укроп. 1 ст. л. зелени укропа растереть с 1/2 ч. л. сахара и залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Употреблять по 1/2 стакана за 20–30 мин до еды.

150 г семян укропа перемолоть в кофемолке и тщательно смешать с 500 г жидкого меда. Принимать при спазмах и болях в кишечнике по 1/2 ч. л. за 30 мин до еды, запивая 50 мл теплой кипяченой воды.

Антиспастическим действием обладают семена мака, семена тыквы, подсолнечника, орехи, зерна грубого помола. Желательно что-то из перечисленного иметь в доме, чтобы не допускать острых болевых приступов и профилактически употреблять эти вкусные продукты.

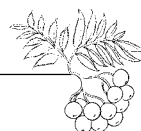
При болезнях желудка полезен «мучной» отвар: по 1 ст. л. зерновой муки, перловой крупы, толченой кукурузы, фасоли, гороха, чечевицы залить 3 л воды, кипятить на маленьком огне 3 ч, пока останется 1 л жидкости. Добавить 1 ч. л. соли, процедить. Хорошо помогает пожилым людям и детям, особенно тогда, когда даже материнское молоко вызывает спазмы, боли, брожение. Детям принимать по 1 ч. л., взрослым — по 1 ст. л. несколько раз в день до еды. Этот отвар можно употреблять как самостоятельную пищу. Принимать до тех пор, пока не наступит заметное облегчение.

Хорошо поддаются лечению болезни желудка **отваром почек ивы.** Собирать их надо, когда появляются мохнатые «котики». Высушить в духовке.

Настой. 1 ст. л. почек залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды.

Кагор с полынью. 3 ст. л. травы полыни горькой и 1 ст. л. коры ивы белой залить 0,5 л «Кагора», настаивать трое суток, 2 раза в день встряхивая, потом перелить в эмалированную посуду, добавить 0,5 л родниковой воды и варить 10 мин, охладить, процедить. Пить при болях внизу живота неясного происхождения, болях в области малого таза 5 раз в день по 1–2 ст. л., а перед





сном на 30 мин на больное место прикладывать грелку.

Кориандр помогает наладить работу желудка. Его используют для снятия боли в желудке. Для этого семена кориандра заваривают кипятком 1–2 ч. л. семян или 1/2 ч. л. порошка на стакан кипятка и пьют как чай. Настой семян кориандра в сочетании с семенами кардамона полезно пить при метеоризме, тошноте, несварении или расстройстве желудка.

Смесь льна и других трав. Взять поровну семена льна и пажитника, корни алтея, траву вереска, цветки лаванды, плоды аниса.

Отвар. 1 ст. л. смеси варить 5 мин в стакане воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить при болях, неврозе желудка по 1/3 стакана 2–3 раза в день до еды.

Взять поровну корни **арники** и **бедренца камнеломкового**, траву **лапчатки гусиной**, **кникусы** и **шандры**.

Настой. 1 ст. л. смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить при болях, спазмах пищевода 2 стакана в день до еды.

Смешать поровну **цветки белой акации** и **листья шелковицы**. 1 ст. л. смеси залить 0,3 л кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить при болях в желудке по 100 г настоя после еды.

Взять 1–2 сухие веточки **полыни горькой**, 2 ч. л. **цветков и листьев зверобоя**, 1 свежий лист **пеларгонии**, 8 «горошин» **черного перца**, 10 штук **изюма**, один бумажный пакетик **чая**, 1 ст. л. **меда** (или 2 ч. л. сахара), залить 0,5 л водки, бутылку закупорить, смочить тряпицу в горячей воде, обмотать ею бутылку и поставить в сосуд с кипятком, держать там, пока вода не остынет. Вынуть бутылку, извлечь из нее пакетик с чаем, бутылку закупорить, встряхнуть несколько раз и поставить в темное место на месяц (если настаивать дольше, настойка будет еще лучше). Пить в качестве желудочного общеукрепляющего средства по две рюмки в день за один прием пищи: одну рюмку до еды, другую после, так делать только 2 раза в неделю.

Настой мяты эффективен при жалобах и на боли в желудке, и на боли в тонких кишках. Он применяется от желудочных болей, желудочных спазмов, желудочных недомоганий после приема пищи и от переедания.

Настой. 2 ч. л. сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Если есть возможность, используйте свежие измельченные листья (4 ч. л. на стакан воды). Принимайте 1 стакан настоя и ждите от 15 мин до 1 ч. Если нет улучшения, выпейте еще 1 стакан настоя. При необходимости повторите процедуру.

Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки бузины черной и тысячелистника. 6 ст. л. смеси и 1/2 ч. л. порошка имбиря залить 1,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить, добавить мед по вкусу, хорошо размешать. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 6 раз в день при сильных болях в животе.

Смешать в частях по весу листья мяты — 2, плоды аниса — 1, плоды фенхеля — 1, цветки ромашки аптечной — 3, кора крушины слабительной — 3. 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать при коликах и чувстве тяжести в желудке по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки ромашки аптечной.

2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять в духовке 6–8 ч, процедить. Принимать теплым по 1 стакану 3 раза в день до еды при сильных болях в желудке и спазмах.

Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки таволги вязолистной. Готовить и принимать как в предыдущем рецепте.

Смешать в равных частях по весу листья мяты, цветки бузины черной, липы, корневища и корни валерианы. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3–4 ч, процедить. Принимать при склонности к спазмам желудочно-кишечного тракта по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Полезны общий массаж с **эфирным маслом мяты** (противопоказан при онкологических заболеваниях!), прием ванн с теплым настоем мяты, проведение очистительных клизм с настоем мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты.

На область живота рекомендуется ставить компрессы из кашицы свежей мяты, а в зимнее время — компрессы из крепкого настоя мяты.





При желудочных болях принимать эфирное масло имбиря по 1–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

При боли в желудке принимать эфирное масло иссопа по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Нельзя применять во время беременности. Использовать только под контролем врача.

При боли в животе принимать эфирное масло календулы по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Взять 10 г травы астрагала сладколистного и 5 г коры, залить 0,8 л воды, варить до упаривания наполовину, процедить. Отвар пригоден двое суток, пить по утрам натощак. Курс лечения 30 дней.

При дискомфорте в надчревной области («под ложечкой») принимать по 1 кофейной ложечке специальной смеси: 50 г порошка корня солодки смешать с 180–200 г воды до пастообразного состояния. Для профилактики желудочных болей это же средство принимать 3 раза в день в конце еды.

Настой листьев ветреницы вильчатой обладает болеутоляющим действием и полезен при болях в области живота. В свежем виде растение ядовито, при высушивании теряет свою токсичность.

Настой. 1 ч. л. измельченных листьев залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

При изжоге, болях в желудке принимайте по 1 ч. л. 3–4 раза в день порошок кожуры грейпфрута, медленно разжевывая и проглатывая его.

С древнейших времен трава душицы известна как прекрасное обезболивающее средство. Современная наука подтвердила это. Настой травы душицы обыкновенной применяют в настоящее время как обезболивающее средство при спазмах желудка и кишечника.

Боли при язвенной болезни желудка или кишечника являются показанием для назначения душицы. Душица умиряет болезненные икоту, тошноту, изжогу, рвоту.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы душицы залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой душицы нельзя употреблять внутрь при беременности.

Настой цветущей травы зверобоя — прекрасное обезболивающее средство, полезное при лечении и профилактике болей в желудке и кишечнике.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Имбирь — лучшая из пряностей и «универсальное лекарство», смягчающее боли в желудке, животе, спазмы в брюшной полости (колики), кишечные колики. Рекомендуется применять имбирь в виде порошка или имбирного чая (1 ч. л. порошка на 2 стакана воды, кипятить в закрытой посуде 40 мин, процедить, добавить любимую сладость по вкусу).

Имбирь противопоказан при язвенной болезни, гиперацидных состояниях, легковозбудимым, ажитированным людям.

Чай из цветков калины полезно пить при болях и спазмах в кишечнике.

Кориандр — прекрасное болеутоляющее средство при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой. 1 ч. л. плодов залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3 мин, процедить. Принимать 1 раз в день по 1/3 стакана за 15 мин до еды.

Отвар ягод крыжовника полезно пить как болеутоляющее средство при желудочных болях, а также для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

Сок плодов лимонника по 1 ст. л. 3 раза в день повышает кислотность желудочного сока, исчезают боли. Эффект от приема наступает через 40 мин, действие продолжается около 5 ч.

Плоды малины полезно употреблять как болеутоляющее средство при болях в желудочно-кишечном тракте.

Настой. 5–6 ст. л. сушеной малины залить 3 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить и выпить весь настой в течение дня по 1/2 стакана на прием через равные промежутки времени.





Миндальная эмульсия, получаемая из семян сладкого миндаля, применяется как обезболивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях.

Свежеприготовленный **огуречный сок** полезно пить при сильных болях в желудке и кишечнике.

Ореховое масло при внутреннем употреблении способствует уменьшению желудочных болей и диспепсических явлений.

Свежая зелень, корни и семена **петрушки** улучшают аппетит, полезны при кишечной колике.

Настой листьев, корней, плодов петрушки огородной уменьшает и прекращает колики и спазмы желудка и кишечника, боли, судороги.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев петрушки залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных корней петрушки залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. плодов петрушки залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных плодов петрушки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять, периодически встряхивая содержимое, 8 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Свежий сок растения принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Порошок плодов петрушки принимать по 0,5 г 2–3 раза в день, запивая водой.

Настой цветочных корзинок **пижмы обыкновенной** употребляют как **болеутоляющее средство при желудочных коликах.**

Настой. 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настоять 4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

Настой. 1 ч. л. цветочных корзинок пижмы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Внутреннее применение пижмы, как ядовитого растения, требует большой осторожности. Не

следует длительно применять растение. Настой пижмы противопоказан беременным.

Корень **пиона** следует выкапывать только у растения, цветки которого обладают запахом. Только эти корни обладают лечебным действием.

Чай из корня пиона полезно пить при спазмах и болях в брюшной полости.

Чай. 1/2 ч. л. измельченного корня пиона залить 1 стаканом кипятка (усиленная доза) или 2 стаканами кипятка (слабая доза), настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить в течение дня, не спеша, небольшими глотками.

Настой травы плакуна иволистного (дербенника) применяют как **болеутоляющее средство при болях в желудке.**

Настой. 1 ст. л. измельченной травы плакуна иволистного залить 2 стаканами кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы подмаренника цепкого употребляют как **обезболивающее средство.**

Настой. 1 ст. л. измельченной травы подмаренника залить 2 стаканами кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар соцветий подорожника большого пьют при болях в желудке и кишечнике.

Отвар. 1 ст. л. измельченных соцветий залить 2 стаканами кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы полыни горькой полезно употреблять как **болеутоляющее средство при желудочных болях и спазмах.**

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной травы полыни горькой залить 2 стаканами кипятка (но не кипятить), настоять 15–20 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды, подсластив по вкусу.

Внутреннее применение полыни горькой, как ядовитого растения, требует осторожности. Применение полыни горькой противопоказано при беременности.





Настой, отвар травы полыни обыкновенной (чернобыльника) полезно пить как **болеутоляющее средство при желудочно-кишечных коликах и спазмах.**

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы руты — прекрасное средство при болях в желудке и кишечнике, болевых спазмах, возникающих в желудке, кишечнике, пищеводе.

Настой. 1 ч. л. измельченной травы руты залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в течение дня, не спеша, небольшими глотками.

Собирают траву руты до цветения после 16 ч и, что очень важно, до захода солнца. Также следует помнить, что трава руты ядовита и ее следует использовать с осторожностью.

100 г травы руты залить 1 л «Кагора» и настаивать в темном прохладном месте 18 дней, встряхивая ежедневно в полдень. Процедить, отжать остаток и принимать по 30 мл 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды, запивая отваром плодов шиповника. Курс лечения — пока не будет выпит весь объем. При необходимости повторить через неделю.

Настойка полезна как болеутоляющее при болях различного происхождения, водянке живота, неврозах, депрессии, головокружении, сердечбиениях.

Свежие ягоды, сок из них, отвар ягод **рябины красной**, принимаемые внутрь, оказывают болеутоляющее действие при злокачественных новообразованиях.

Настой цветков и листьев **таволги вязолистной** полезно пить как болеутоляющее средство при болях в желудке и кишечнике.

Настой. 1 ст. л. измельченных цветков и листьев залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить

при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой плодов тмина прекрасно снимает **судорожные боли в желудке, кишечнике, язвенные боли.**

Настой. 2 ч. л. плодов тмина залить 250 мл кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

Трава **тысячелистника обыкновенного** обладает обезболивающим действием, полезна при желудочных болях (по клиническим данным, боли в желудке исчезают через 15–25 мин после приема настоя травы тысячелистника).

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Внутреннее применение тысячелистника, как ядовитого растения, требует осторожности.

Настой травы чабреца употребляют как **болеутоляющее средство при боли в животе, желудочных коликах и судорогах.**

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

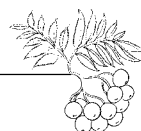
Ягоды, настой ягод **черники** употребляют как **болеутоляющее средство** при спазмах и болях в желудке и кишечнике.

Настой. 2 ст. л. ягод черники залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

От спазмов и болей в кишечнике. Взять 150 г семян укропа и перемолоть на кофемолке. Залить 500 г жидкого меда и хорошо вымешать. Пить по 1/2 ч. л. за 30 мин до еды, запивая 50 мл теплой кипяченой воды. Хранить в холодильнике.

Лепестки свежей алой, красной, белой или желтой **розы** (можно одновременно все отмеченные цвета) поместить в стеклянную посуду, залить оливковым маслом холодного отжима, настоять на солнце до тех пор, пока лепестки цветков не побелеют. Аккуратно собрать лепестки, хорошо отжать и выбросить, а на их ме-





сто поместить очередную новую порцию. Так поступать 7 раз. Получится розовое масло.

Им лечат колики в кишечнике, снимают болевой синдром, локализованный в разных участках тела, хронические запоры, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, бессонницу, повышенную нервную возбудимость, снимают головную боль, в том числе неясного происхождения, способствуют нормализации обмена веществ в организме.

Принимать по 1 ч. л. за 20 мин до еды, запивая медовой водой (подслащенной), 3 раза в день. Или по мере необходимости.

Хранить в затемненном прохладном месте, в плотно закрытой посуде. Рекомендуется такое масло обязательно иметь в своей домашней аптечке.

ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Абрикосы улучшают микрофлору желудочно-кишечного тракта, угнетающе действуют на гнилостные бактерии кишечника, способствуют выведению из организма токсических продуктов обмена и усиливают пищеварение

При воспалительных заболеваниях желудка полезно пить чай из семян **фенхеля**.

Отвар плодов **боярышника** полезен при воспалительных заболеваниях желудка, остром и хроническом гастрите, метеоризме, поносе, диспепсии у детей.

Отвар. 1 ст. л. плодов боярышника залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на среднем огне 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар плодов или листьев **гледичии обыкновенной** (предпочтение лучше отдавать плодам) полезен при воспалительных заболеваниях желудка, спазмах желудочно-кишечного тракта, хроническом гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, спастическом колите, хроническом воспалении желчного пузыря.

Отвар. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 30 мин,

охладить, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 30 мин до еды.

1 ст. л. цветков календулы залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах, энтероколитах, раке желудка.

При больном желудке и кишечнике, язве желудка, воспалении десен полезно пожевать листочек или суставчик **золотого уса** (они не горькие) утром или на ночь. Сок проглотить, остальное выплюнуть. Считается, что целебными свойствами обладает растение, имеющее не менее 9 суставчиков на усах.

Кисловатый **гранат**, сок из него полезны при воспалении желудка. Использование гранатового сока противопоказано при язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Зеленый чай полезно пить при воспалительных заболеваниях желудка, протекающих по типу гипoaцидного гастрита, пониженном аппетите. Зеленый чай положительно влияет на кишечную флору. Для усиления антитоксических свойств чая и повышения аппетита в чай полезно добавлять лимон. Это позволяет уменьшить воспалительные процессы, а также явления, связанные с интоксикацией.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной травы или корней **гравилата городского** залить стаканом кипятка, кипятить 5 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день до еды при воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности желудочного сока.

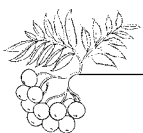
Салат из листьев **одуванчика** снижает гнилостные и бродильные процессы в кишечнике.

Сок из листьев одуванчика полезен при воспалении желудка с пониженной кислотностью. Сок пить по 50 мл 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 недель.

При воспалении желудка, нарушениях работы кишечника, поносах, рвоте 20 г корневищ **дудника обыкновенного** залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

1 ст. л. сухих измельченных корней **алтея** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, ночь,





процедить. Полученная слизь, принимаемая внутрь, снимает раздражение при воспалительных процессах в желудке и кишечнике, при болях в желудке и кишечнике, при поносе.

Чай из **чабреца** полезно пить при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта, особенно при диспепсии, поносе, кишечных коликах, желудочных болях, при кровоточащем геморрое, дизентерии.

1 ст. л. **семян льна** залить стаканом кипятка, взбалтывать 15 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки пищеварительного тракта, атонии кишечника, хроническом колите, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

При воспалении желудочно-кишечного тракта и дизентерии 1 ст. л. измельченной травы **спорыша** залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 мин, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

3 ч. л. сухой измельченной травы **полыни обыкновенной** залить стаканом горячей воды, кипятить 10 мин, процедить, довести объем жидкости до исходного. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при воспалении слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, для повышения аппетита, после перенесенной дизентерии, при раке желудка, прямой кишки.

1 ст. л. измельченной травы **фиалки трехцветной** залить стаканом горячей воды, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дизентерии.

1 ч. л. сухой измельченной **коры дуба** залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Выпить глотками в течение дня (детям не давать) при воспалении желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии.

При воспалении кишечника, запорах, геморрое хорошее действие оказывает свежий **луковый сок**, если его принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день перед едой.

При желудочно-кишечных заболеваниях пьют свежеприготовленный **яблочный сок или вино из яблок**.

Порошок коры ивы принимают по 1 г, запивая водой, 3 раза в день перед едой при воспа-

лительных заболеваниях кишечника, гастритах, хронических поносах, геморроидальных и других кровотечениях.

30 г сухих измельченных листьев **мать-и-мачехи** залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день за 30 мин до еды при воспалительных заболеваниях кишечника и желудка.

4 г соплодий (шишек) **ольхи** залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Даже при хроническом колите через 1–2 дня лечения отмечается улучшение.

1 ст. л. цветочных головок **клевера красного** залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при воспалениях слизистой оболочки кишечника (при поносах).

1 ст. л. сухих измельченных корневищ **горца змеинового** залить стаканом воды, кипятить 20 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 30 мин до еды при сильном расстройстве кишечника, воспалении слизистой оболочки кишечника, кровотечениях.

В медицинской практике применяют сухой экстракт из кожуры плодов **граната** — «Экстрган». Он в дозе 0,75 г 3 раза в день приводит к нормализации функции желудочно-кишечного тракта, исчезновению болей в животе и поноса.

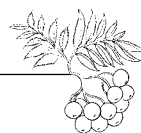
В качестве диетического и общеукрепляющего средства при истощении, анемии, простых расстройствах желудочно-кишечного тракта, особенно при частых недизентерийных поносах, полезна свежая и сушеная **хурма**.

Мать-и-мачеха обыкновенная. Настой. 3 ст. л. измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 25 мин, процедить. Пить по 1–2 стакана до еды 3 раза в день.

Горец птичий (спорыш). Отвар. 1 ст. л. измельченной травы спорыша залить 1 стаканом теплой воды, поставить на 30 мин на водяную баню, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Березовый гриб (чага). Настой. Гриб обмыть и натереть на терке, замочить на 4 ч в холодной воде (кипяченой) в соотношении 1:5, настаивать 2 дня, процедить и отжать. Пить по 1 стакану за





30 мин до еды 3 раза в день. Хранить в холодильнике не более 4 дней.

Сок картофеля. Утром до еды выпить 1 стакан сока, затем лечь в постель на 30 мин, и через 1 ч можно позавтракать. Курс: 10 дней, через 10 дней повторить.

Мед — 1 ст. л. и **сушеница топяная** — 1 ст. л.
Настой. Смесь залить 250 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день. При низкой кислотности желудка пить за 2 ч до еды.

Петрушка. Настой. 2 ст. л. измельченных корней петрушки залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Выпить за 4 дня, разделив настой на равные части.

Одуванчик лекарственный. Настой. 1 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать в прохладном месте 8 ч, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов.

Можжевельник обыкновенный. Отвар. 100 г ягод залить 0,5 л воды, кипятить 30 мин, процедить и добавить сахар. Затем варить на водяной бане до консистенции сиропа. Принимать по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день.

Дикая гречиха, цветки ромашки — в равных частях. **Настой.** 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Выпить в течение дня.

Корень аира, корень валерианы — по 20 г, **кора крушины, лист крапивы перечной** — по 40 г, **лист крапивы двудомной** — по 60 г. **Настой.** 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.

Кора дуба. Настой. 1 ч. л. измельченной коры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Выпить в течение дня. Настой не рекомендуется детям.

Земляника лесная. Настой. 1 ст. л. листьев залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Облепиха грушевидная. Отвар. 3 ст. л. ягод залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 мин, процедить и добавить мед по вкусу. Пить как чай по 2—3 стакана до еды.

Мумие принимать утром до еды и перед сном по 0,2 г с медом (1 часть) и молоком (20 частей). Курс: 25 дней, рекомендуется через 10 дней повторить курс.

Средства, улучшающие деятельность кишечника

Компоты, кисели из сушеной **алычи**, чай с алычовым вареньем полезны практически всем людям для улучшения деятельности кишечника.

Баклажаны стимулируют деятельность кишечника.

Плоды **вишни** содержат большое количество веществ с Р-витаминной активностью, а также витамины С, В₁, В₂, В₆, В₁₅, В₉, Е, биотин, каротин, фолиевую кислоту. Однако чудесные плоды вишни не рекомендуются людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами с повышенной кислотностью желудочного сока, при склонности к поносам, при сахарном диабете, ожирении. При гастроэнтеритах и колитах применяют сок вишни без мякоти.

Настой травы **душицы обыкновенной** применяют как средство, улучшающее деятельность кишечника.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы душицы залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой душицы нельзя употреблять внутрь при беременности.

Настой цветущей травы зверобоя — прекрасное средство, улучшающее деятельность кишечника.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Плоды **ежевика** улучшают деятельность кишечника, полезны при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Имбирь улучшает пищеварение при многочисленных расстройствах здоровья, укрепляет переваривающую силу, желудок и печень.

Рекомендуется применять имбирь в виде порошка или имбирного чая (1 ч. л. порошка на 2 стакана воды, кипятить в закрытой посуде 40 мин, процедить, добавить любимую сладость по вкусу). Свежий имбирь придает пикантный





лимонный привкус чаю. Его ароматизирующие свойства острее, выше, чем у сушеного имбиря.

Имбирь противопоказан при язвенной болезни, гиперацидных состояниях, легко возбудимым, астенизированным людям.

Кориандр улучшает пищеварение и эффективен в тех случаях, когда большинство препаратов противопоказаны. Он способствует улучшению деятельности кишечника.

Настой. 1 ч. л. плодов залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3 мин, процедить. Принимать 1 раз в день по 1/3 стакана за 15 мин до еды.

Настой, настойка, порошок листьев **крапивы двудомной** улучшают функцию кишечника, усиливают деятельность пищеварительных желез.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настойка. 600 г свежих листьев крапивы залить 0,5 л водки (лучше 90%-го спирта), настоять две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день до еды, запивая 1 ст. л. воды.

Порошок листьев крапивы двудомной принимать по 1/2 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до еды.

Отвар корня **любистока** эффективен как улучшающее функцию кишечника средство. Полностью избавляет от метеоризма.

Измельчают 1 ст. л. корня, заливают стаканом кипятка, кипятят на очень маленьком огне 7–9 мин, охлаждают, процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3–4 раза в день, желательно в промежутках между приемами пищи.

Настой травы **мелиссы лекарственной**, собранной до цветения, — хорошее средство, улучшающее деятельность кишечника.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Слизистые отвары из **зерна овса** улучшают деятельность кишечника, полезны при заболеваниях, связанных с общим нарушением обмена веществ, для ослабленных от тяжелых заболеваний больных, при физическом и умственном

переутомлении, истощении нервной системы, депрессии, стрессах, бессоннице.

Настойка на водке из зеленой соломы овса 1:5, настаивать 7 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день в 1 ст. л. воды как хороший нервный регулятор и как тонизирующее средство при истощении, умственном переутомлении, бессоннице, неврозах, как «ветрогонное» при атонии кишечника и плохом аппетите.

Настой плодов **тмина** прекрасно улучшает деятельность кишечника, снижает процессы гниения и брожения в желудочно-кишечном тракте.

Настой. 2 ч. л. плодов тмина залить 250 мл кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

Эфирное масло тмина (аптечный препарат) принимают по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день до еды.

Настой травы **цикория** улучшает деятельность кишечника.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы цинкория залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Плоды шиповника — прекрасное средство, улучшающее функцию кишечника практически при всех заболеваниях. Шиповник применяют в профилактических и лечебных целях при ослаблении организма после тяжелых заболеваний, при старческом одряхлении. Полезно включать его в свой рацион в зимнее время и здоровым людям. Водный настой плодов шиповника повышает сопротивляемость организма к инфекциям, обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием при упадке сил, истощении, анемии, нарушении обмена веществ, преждевременном старении.

Настой. 1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить стаканом кипятка, нагревать на слабом огне 5–7 мин, настоять сутки, процедить, добавить любимую сладость по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Чай из листьев шиповника пить без дозировки.

Настой на молоке цветков, листьев и плодов шиповника (1:1:1): 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом молока, довести до кипения, кипятить в закрытой посуде 2–3 мин, настоять





до охлаждения, процедить. Принимать в течение дня не спеша, небольшими глотками.

Листья **щавеля кислого** нормализуют обмен веществ в организме. Из них полезно готовить зеленые щи.

Яблоки нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, исправляют вялое пищеварение.

ГАСТРИТ

Выпивать утром натощак по 2 взбитых сырых **яйца** (курс: 2–3 недели).

Сок свежих листьев **подорожника**: принимать по 1 ч. л. перед едой.

Экстракт ягод **клюквы** или ягод **можжевельника**: принимать по 1 ст. л. перед едой.

Сок **свежей капусты**: принимать по 1/2 стакана за 20 мин до еды 3 раза в день (курс: 2–3 недели).

Пить без ограничений чай из **березового гриба чага**.

Принимать сок **алоэ**: по 1–2 ч. л. за 30 мин до еды (курс: 1–2 месяца).

Сок **каланхоэ** (или ноготков лекарственных): принимать по 1 ч. л. перед едой 3–4 раза в день (курс: 3–4 недели).

Пить теплый рассол **квашеной капусты**: по 1–2 стакана в день.

Сок лука: принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

Пить как чай отвар спелых ягод малины (10 г ягод на 1 стакан воды).

Употреблять в пищу плоды и сок **черной смородины**.

Употреблять в пищу ягоды (свежие, вареные и отвары из них): **брусники**, **лесной земляники**, **рябины красной** (сок по 200–300 мл в день), **черники**, **клюквы** (по 1 ст. л. 3 раза в день); есть **капусту** по 100–150 г 2 раза в день.

Есть салат из листьев **одуванчика лекарственного** — 5–10 г в день.

Есть **мед**: утром — 30 г, днем — 40 г, вечером — 30 г (курс 3–4 недели).

Чистотел большой. **Настой**. 1 ч. л. сырья залить 1 л кипятка, настаивать 40 мин, процедить. Использовать для клизм (каждые 3 дня).

Очистить от сердцевин и кожи 2–3 **яблока** зеленых сортов, протереть на терке и съесть, 4 ч до еды и 4 ч после еды ничего не пить и не есть.

Утром натощак выпить 1 стакан сока **картошки**, затем лечь в постель на 30 мин. Через 1 ч можно завтракать. Курс: 10 дней, через 10 дней курс повторить (2–3 раза в год).

Мать-и-мачеха обыкновенная. **Настой**. 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана за 15 мин до еды 3–4 раза в день. Курс: 2–3 недели.

Лопух большой. **Настой**. 1 ч. л. измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настаивать 12 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана перед едой 4 раза в день.

Травяной настой. Цветки ромашки, трава тысячелистника, трава полыни, лист мяты и лист шалфея — по 10 г. **Настой**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить горячий настой по 1/2 стакана за 30 мин до еды утром и вечером.

Настой из мяты и золототысячника. Лист мяты — 20 г, трава золототысячника — 5 г. **Настой**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 стакану за 30 мин до еды 3 раза в день.

Корень алтея — 3 части, корень окопника — 2 части. **Настой**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1 стакану перед едой 3–4 раза в день. Курс: 3 недели.

Настой из фенхеля и других трав. Плоды фенхеля, корень алтея, цветки ромашки, корень пырея, корень солодки — в равных частях. **Настой**. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана перед едой. Курс: 3–4 недели.

Земляника лесная. **Настой**. 1 ст. л. корней и листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день. Курс: 1 месяц.

Одуванчик лекарственный. **Отвар**. 5 г корней залить 1 стаканом воды, кипятить 3 мин, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 50 мл перед едой.

Зрелые плоды шиповника. **Настой**. 20 г измельченного сырья залить 400 мл кипятка, настаивать 3 ч, процедить. Пить по 50 мл перед едой 2 раза в день.

Земляника, калина, кизил, крыжовник — в равных частях. Заваривать. Пить как чай.

Шалфей лекарственный. **Настой**. 1 ч. л. листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать





30 мин, процедить. Пить перед едой по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Курс: 1 месяц.

Полынь горькая. Настой. 1 ст. л. измельченной травы полыни залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 50 мл перед едой 3 раза в день.

Аир болотный. Настой. 1 ч. л. корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 100 мл за 30 мин до еды 4 раза в день.

Тмин обыкновенный. Настой. 15 г зрелых плодов залить 200 мл кипятка, настаивать 30–40 мин, процедить. Пить по 3 ст. л. перед едой 3–4 раза в день.

Березовый гриб (чага). Настой. 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом теплой воды (40–50 °С), настаивать 1 ночь, процедить. Выпить весь настой (в течение дня) на голодный желудок.

Гастриты с повышенной кислотностью

Если вы страдаете гастритом с повышенной кислотностью, принимайте мед за 1,5–2 ч до еды. Это снижает кислотность и выделение пепсина.

Суточная доза не должна превышать 150 г. Разделите ее на 3–4 приема. Принимайте мед в чистом виде или растворив в теплой кипяченой воде. Продолжительность лечения — 1–2 месяца. При необходимости проведите повторный курс лечения.

Та же **медовая вода**, но за 1 ч до еды и в холодном виде, существенно понижает кислотность.

С августа по октябрь можно провести лечение гастрита с повышенной кислотностью **сливой или сливовым соком**. Сорт сливы значения не имеет. За 20–30 мин до еды необходимо съедать 100 г кашицы слив, смешанной с медом по вкусу, или выпивать по 1/3 стакана сока с медом по вкусу. Желательно не пропускать дни лечения. Курс — 27 дней.

5–6 капель **эфирного масла тмина** (аптечный препарат) принимать 3 раза в день до еды с горячим молоком, подслащенным медом.

Мягко нормализует кислотность, снижая ее до нормы, смесь: цвет липы, семена льна, листья мяты, семена фенхеля в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси заварить стаканом медовой воды. Настаивать до остывания. Процедить.

Пить по 50 г 2 раза в день до тех пор, пока не станет легче. Это лечение продолжительное.

Тем, кто страдает гастритом, надо помнить, что весна — это пора не только любви, но и обострения заболевания. **Гастриты «без стажа» (менее 10 лет) хорошо лечить смесью из 3 частей плодов и цветов рябины красной и 1 части корня аира.** 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной медовой воды. Настаивать 1 ч, довести до кипения, охладить, процедить. Пить в теплом виде по полстакана 2–3 раза в день перед едой.

Старинным и эффективным средством для уменьшения кислотности является каша из тыквы, сваренная из 1 части молока и 2 частей медовой воды. Используйте доступность тыквы и возможность длительного хранения, чтобы провести не только профилактику, но и лечение.

При «скачущей» кислотности, которая, как правило, вызвана неврогенными, стрессовыми факторами, прекрасно помогает напиток, составленный из 1 части сока свеклы красной, 2 частей сока яблок, 1 части сока моркови и 1 части меда.

Чай, приготовленный на медовой воде из листьев мяты, Melissa, ежевики, тонких веточек ежевики, полезен при лечении и профилактике гастрита с повышенной кислотностью.

Полезно принимать **порошок корня аира** на кончике ч. л., запивая теплой медовой водой. Если не помогает сразу, то повторить процедуру 2–3 раза через 20–30 мин. **Это средство очень полезно, если одолевает сильная изжога.**

Приготовить смесь из 15 г измельченных листьев мяты перечной, 2 г бобовника, 15 г цветочных корзинок тысячелистника, 30 г травы зверобоя. Залить 2 ст. л. смеси 2 стаканами кипятка и варить 2 ч, процедить, остудить, добавить 2 ст. л. меда. Принимать по 2 ст. л. до еды.

По 100 г сока каланхоэ, меда, водки смешать, настоять в темном прохладном месте 45 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ст. л. утром за 1 ч до завтрака.

Смешать в равных частях по объему **цветки ромашки аптечной, тысячелистника, календулы, корни алтея.**

3 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.





Следует помнить, что ромашку аптечную кипятить ни в коем случае нельзя, так как при кипячении в ней быстро разрушается главное действующее вещество — хамазулен! Ромашку следует заваривать как чай, или томить в духовке, не доводя до кипения. Следовательно, все сборы, в которые она входит, следует только томить!

У аптечной ромашки цветоложе полое, а у непаяхучей — заросшее плотной зеленой мякотью.

1 ст. л. сухой измельченной травы сушеницы топяной залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 3 недели.

При хроническом гастрите с повышенной секреторией желудка используют сбор, состоящий из ромашки (2 г), зверобоя (1,5 г), тысячелистника (1,5 г).

Настой. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

При гастритах с повышенной секреторной функцией желудка полезны сложные сборы: листья подорожника, травы зверобоя и сушеницы по 4 части, травы золототысячника, спорыша, тысячелистника по 2 части, листьев мяты, плодов тмина, корней аира по 1 части.

10 г смеси заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, принимают по 100 мл 4 раза в день через 1 ч после еды.

Цветков липы, семян льна, корней солодки, аира, листьев мяты, плодов фенхеля по 1 части.

Настой. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Наиболее распространена рецептура лечения **соком картофеля**: тщательно промытый картофель натереть вместе с кожурой, отжать сок и пить за 30 мин до еды по 1/4 стакана 3 раза в день, постепенно доводя дозу до 2/3 стакана. Сок должен быть свежеприготовленным. Перед употреблением сок взболтать. Нежелательно выпадение осадка. Курс лечения — 4–5 недель. При наличии язвы желудка, двенадцатиперстной кишки или постоянных болей в области желудка

курс лечения — 7–8 недель. Если сложно принимать сок 3 раза в день, то обязательно пить утром и вечером.

Профилактические курсы лечения желательно проводить в октябре–феврале.

В 1 стакане свежего сока картофеля развести 1 ст. л. меда и принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 0,5–1 ч до еды. Курс лечения — 10 дней. После перерыва в 10 дней лечение повторяют.

Утром натощак съедать в период обострения чашку **простокваши тибетского гриба**, за 1 ч до обеда выпивать чашку сыворотки простокваши, через 2 ч после обеда — еще чашку сыворотки, ужинать свежим творогом из простокваши и чашкой простокваши, перед сном съедать полчашки простокваши. Обострение проходит в течение 1 недели. Далее надо приучиться в профилактических целях начинать и заканчивать день простоквашей тибетского гриба.

Листья крапивы, листья подорожника, трава зверобоя продырявленного, цветки ромашки аптечной — поровну.

Настой. 4 ст. л. смеси заварить 1 л кипятка и настаивать 2 ч в теплом месте, процедить. Пить по стакану до 1,5 л в день в течение 7–10 дней.

Трава тысячелистника — 2 части, трава зверобоя — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, трава чистотела — 1 часть.

Настой. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 4 раза в день.

Листья вахты, плоды фенхеля, листья мяты, трава тысячелистника, трава золототысячника (составляющие берут в равных частях по объему).

Отвар. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Трава зверобоя — 4 части, листья подорожника — 4 части, трава сушеницы — 4 части, трава золототысячника — 2 части, листья мяты — 1 часть, трава спорыша — 2 части, корневище аира — 1 часть, плоды тмина — 1,5 части, трава тысячелистника — 0,6 части.

Настой. 2 ст. л. сбора заварить 1 л кипятка, настоять 12 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Листья белладонны (красавки) в виде порошка или сока из них в малых дозах принимают





внутри как противовоспалительное и болеутоляющее средство при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Порошок принимают по 0,01–0,02 г (на кончике ножа) при болях в желудке, запивая теплой кипяченой водой.

Сок принимают по 5–10 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды при необходимости, т.е. болях в животе. Сильно ядовито!

Траву (с прикорневыми листьями) **золототысячника зонтичного** в виде настоя принимают внутрь при гастрите с повышенной кислотностью, рвоте, кровотечениях, туберкулезе кишечника.

Настой. 2–3 ч. л. травы настаивают 1 ч в 0,5 л кипятка, процеживают и пьют по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за 1–1,5 ч до еды.

Траву **зопника клубненосного** или зопника колючего в виде настоя принимают внутрь при гастрите и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью как противовоспалительное и успокаивающее средство.

Настой. 2 ст. л. травы настаивают 4 ч в 2 стаканах кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Корень крестовника широколистного (иногда и траву его) в виде настойки или настоя принимают внутрь при болях и спазмах в желудке и кишечнике для понижения секреции желудочного сока.

Настойка. 25%-я на водке, принимают по 30–40 капель на 1/4 стакана теплой кипяченой воды 3–4 раза в день до еды или при необходимости (спазмах, болях).

Настой. 1 ст. л. настаивают 2 ч в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1 ч. л. или 1 ст. л. настоя 3–5 раз в день, лучше до еды.

Кору молодых **ветвей лжеакации** (акация белой) в виде настоя принимают внутрь при повышенной кислотности желудочного содержимого, болях и расстройствах желудка.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной коры настаивают 1–2 ч в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до или после еды.

Свежие **ягоды паслена черного** едят, а траву его в виде настоя принимают внутрь при желудочных болях.

Плоды едят без ограничения.

Настой. 1 ст. л. травы настаивают 1 ч в 2 стаканах кипятка, процеживают и пьют по 2/3–1 стакану теплого настоя 3–5 раз в день до или после еды.

Корневища **солодки голой** в виде настоя или порошка принимают внутрь при гастритах и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью, хроническими запорами.

Настой. 1 ст. л. корневищ настаивают 2–3 ч в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1–2 ст. л. настоя 4–5 раз в день, лучше до еды.

Порошок принимают по 1–2 ч. л. 3–5 раз в день, запивая теплой кипяченой водой, лучше до еды.

Сложный сбор. Корневища айра — 10 г, трава горца птичьего — 20 г, трава зверобоя — 40 г, трава золототысячника — 20 г, листья мяты перечной — 10 г, трава сушеницы болотной — 40 г, плоды тмина — 6 г, соцветия тысячелистника — 15 г, трава чистотела — 20 г, листья шалфея — 20 г.

Настой. 5–6 ст. л. сбора настаивают 12 ч в 1 л кипятка, процеживают и пьют по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день через 1 ч после еды продолжительное время при гиперацидных гастритах и язвенной болезни.

Свежеприготовленные соки из капусты белокачанной и картофеля красных сортов по 50 мл смешивают и принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды и перед сном при гиперацидных гастритах, язвенной болезни.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока по 1/3–1/2 стакана небольшими глотками утром за 30–40 мин до завтрака и за 15–20 мин до обеда и ужина.

При гиперацидных гастритах, атонических и спастических запорах, болях в животе 1–2 ч. л. истолченных семян подорожника настоять 20 мин в стакане горячего настоя мяты, по остывании тщательно размешать и выпить залпом эту слизеобразную массу.

После еды для устранения неприятного запаха изо рта и привкуса в ротовой полости полезно тщательно полоскать ротовую полость теплым





настоем мяты. В весенне-осенний период полезно жевать листья мяты, сплевывая их и затем прополаскивая ротовую полость теплым настоем мяты.

Для профилактики гастрита настоем мяты полезно принимать в октябре-ноябре и марте-апреле, и вы навсегда забудете, что такое гастрит и сопутствующие ему расстройства здоровья.

Любители гасить изжогу питьевой содой (небезопасное занятие для здоровья) могут с успехом **заменить ее порошком листьев мяты**, который нужно принимать по 1/4 ч. л., запивая теплым мятным чаем. Если не помогает сразу, то повторить процедуру 2–3 раза через 20–30 мин. Если при этом наблюдается высокое артериальное давление и «сбой» в работе сердца, то мята прекрасно нормализует не только работу желудка, но и избавит от неприятностей в сердечно-сосудистой системе.

Исключительно полезно знать, что сахар способствует повышению кислотности в желудке, поэтому человек и так страдающий этим недугом, должен во что бы то ни стало избегать потребления сахара.

Хорошо снимает боль, спазмы и тяжесть в желудке, отрыжку, тошноту, рвоту, потерю аппетита мятное вино.

100 г свежих измельченных листьев мяты залить 1,5 л натурального белого вина. Настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по глотку за 30 мин до и после еды. Желательно в течение дня выпивать 30–50 г мятного вина.

Смешать в равных частях по весу листья мяты, плоды фенхеля, цвет липы, семена льна, корни аира, солодки.

1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Выпивать при повышенной кислотности желудочного сока по 2–3 стакана в день небольшими глотками.

Смешать в частях по весу листья мяты — 4, траву золототысячника — 1.

Готовить как в предыдущем рецепте. Принимать при гастрите с повышенной кислотностью с жалобами на печень по одному стакану за 30 мин до еды.

Смешать в равных частях по весу листья мяты, вахты трехлистной, кожуру апельсина, корни валерианы. Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

Смешать в частях по весу листья мяты — 1,5, цветочные корзинки тысячелистника — 1,5, плоды укропа — 1,5, траву зверобоя — 3.

2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в горячей духовке 2 ч, процедить. Принимать при повышенной кислотности желудочного сока, не сопровождающейся запорами, по 1/4 стакана небольшими глотками 4–6 раз в день.

Смешать в частях по весу листья мяты — 2, кору крушины — 2, траву золототысячника — 3, траву зверобоя — 4, траву вереска — 4.

2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в духовке 8 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды при катаре желудка с повышенной кислотностью желудочного сока.

Смешать в равных частях по весу листья мяты, вахты трехлистной, плоды фенхеля, травы тысячелистника, золототысячника.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать для стимулирования деятельности пищеварительных желез и при слизистом катаре желудка и кишечника по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Смешать в равных частях по весу листья мяты, шалфея, полыни горькой, траву тысячелистника, цветки ромашки аптечной.

2 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при гастритах и энтеритах по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Смешать в частях по весу листья мяты — 1, цветки тысячелистника — 1, семена укропа — 1, траву зверобоя — 2, листья вахты трехлистной — 0,5.

2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать в течение дня небольшими глотками при повышенной кислотности желудочного сока с кислой отрыжкой, не сопровождающейся запорами. При запорах в сбор полезно, в зависимости от степени запора, добавлять кору крушины ломкой.





Смешать в частях по весу листья мяты, травы золототысячника, полыни горькой — по 2 части каждое, травы Melissa, шандры — по 1 части.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при субацидном гастрите и недостаточном выделении желчи по 1 стакану утром и вечером до еды.

При повышенной кислотности желудочного сока (с кислой отрыжкой), не сопровождающейся запорами, полезен следующий сбор: измельченные листья перечной мяты — 15 г, вахты трехлистной — 2 г, цветочные корзинки тысячелистника — 15 г, травы зверобоя — 30 г.

Настой. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать в течение дня всю порцию по 1–2 ст. л. на прием.

При повышенной кислотности желудочного сока с запорами применяют такую смесь: листья перечной мяты — 20 г, трава сушеницы болотной и трава спорыша — по 15 г, цветки тысячелистника — 20 г, кора крушины — 20 г, цветки ромашки аптечной, семена укропа, семена тмина, корни валерианы — по 10 г, шишки хмеля — 5 г.

Настой. 4 ст. л. смеси (каждая ложка с верхом) залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 10–12 ч, процедить. Утром натощак выпить не спеша, небольшими глотками 1 стакан настоя, а остальное — в 4 приема в течение дня, каждый раз через 1 ч после еды. В зависимости от степени запоров дозу коры крушины уменьшают или увеличивают как слабительное.

Порошок из яичной куриной скорлупы легко усваивается организмом человека как естественный кальций, вследствие чего обладает рядом полезных свойств. Его принимают при хроническом катаре желудка и кишок, повышенной кислотности желудочного сока, запоре, глистах. Принимать по 1/2 ч. л. утром натощак в течение 3 недель. Если необходимо, лечение повторить после 2–3 недель перерыва.

Плоды **черешни** в качестве лечебно-диетического средства показаны при анемии, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при атонии кишечника, спастических колитах.

100 г непросеянной **овсяной муки** варить на малом огне в 1 л воды, постоянно помешивая содержимое. Когда остынет, добавить 1/3 ст. л. поваренной соли, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. порошка плодов фенхеля, 2 ст. л. молотых орехов (грецких или лещины). Разделить на три порции, съедать по одной порции перед едой. Курс лечения 6 дней.

Смешать в равных частях по весу корни горечавки перекрестнолистной, аира, валерианы, траву зверобоя, сушеницы болотной, вахты трехлистной, апельсиновые корки, цветки пижмы. 100 г сухой смеси залить 1,5 л крепкого вина, настоять на солнце или в теплом месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при повышенной кислотности желудочного сока с метеоризмом, запорами, изжогой утром натощак и вечером перед сном по 2 ст. л.

70–100 г **меда** растворить в 3 стаканах теплой кипяченой воды. Принимать при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по стакану 3 раза в день за 1,5–2 ч до еды или через 3 ч после еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. При изжоге в мед добавлять молоко. Если язвенная болезнь протекает при пониженной кислотности желудочного сока, то раствор меда принимать за 5–10 мин до еды.

При повышенной кислотности полностью исключить из питания сладкие продукты.

При гастрите с повышенной кислотностью принимать в течение дня до 2 ч. л. порошка мела. Курс лечения — одна неделя. Перерыв — одна неделя.

Для нормализации кислотности полезно использовать сырой **белок куриного яйца**. Принимать белок от одного куриного яйца за 20–30 мин до еды слегка охлажденным.

Сухие листья и тонкие веточки **ежевика, мяты и Melissa** добавляют в чай.

Мягко нормализует кислотность, снижая ее до нормы, смесь: цвет липы, семена льна, листья мяты, семена фенхеля в равных пропорциях по объему. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка. Настаивать до остывания, процедить. Пить по 50 г 2 раза в день до тех пор, пока не станет легче. Это лечение продолжительное.





Понизить кислотность до нормы поможет **свекла**. Делайте сок и салаты из свежей свеклы. Неплохим действием обладает и отварная свекла.

Эффективным средством для уменьшения кислотности является каша из тыквы, сваренная из 1 части молока и 2 частей воды. Используйте доступность тыквы и возможность длительного хранения, чтобы провести не только профилактику, но и лечение.

При обострении гастрита с любой кислотностью или на фоне перенесенных инфаркта, инсульта и операций брюшной полости полезно готовить паровые **белковые омлеты**.

При изжоге, сопровождающей гастрит, взять по 1 ст. л. семян **льна и овса**, 1 ч. л. порошка **корня солодки**. Залить на ночь 2 л холодной воды. Утром довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды. Пить в подогретом виде.

Взять по 1 ст. л. **листья земляники и малины, траву очанки**, залить 0,6 л кипятка, настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками по стакану 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения 6 дней.

Взять по 20 г **цветков ромашки аптечной, листьев мелиссы, плодов аниса, тмина и фенхеля**; все измельчить. 1 ч. л. смеси с верхом залить 0,25 л кипятка, настаивать 15 мин (в процессе настаивания несколько раз перемешать), процедить. Пить 2—3 стакана в день, соблюдая диету.

При гастрите с повышенной кислотностью принимать **эфирное масло гвоздики** по 2—4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Остерегайтесь подмены растительным маслом.

Только никогда и никуда не спешите во время еды. Пища должна приниматься в спокойной и располагающей обстановке.

С самого начала лечения ежедневно полезно делать очистительную клизму теплым **настоем листьев мяты**. Это освобождает кишечник от многочисленных «завалов» и токсинов. 2 раза в день натошак или через 2 ч после еды к животу полезно прикладывать горячий компресс из настоя мяты. В летнее время полезно прикладывать компресс из свежей кашицы листьев мяты.

Полезны общий массаж с **эфирным маслом мяты**, полные ванны с **настоем мяты**, вдыхание **эфирного масла мяты** или аромата букетика свежей мяты.

Человек не должен выполнять слишком тяжелую физическую или умственную работу.

Острый гастрит

Острый гастрит относится к полиэтиологическим заболеваниям и характеризуется возникающими в короткий срок повреждениями слизистой оболочки желудка. Причинами его развития могут быть химические, механические, термические, бактериальные воздействия. Воспалительный процесс может быть ограничен поверхностным эпителием или охватывать всю толщу слизистой оболочки и даже мышечный слой. Острый гастрит часто протекает с клиникой острого гастроэнтерита или острого гастроэнтероколита. Различают острый гастрит простой («банальный»), коррозивный и флегмонозный. Выделяют также аллергический гастрит и гастрит эндогенного происхождения (при уремии, холемии и др.).

Причинами возникновения простого гастрита являются токсикоинфекция, раздражающее действие некоторых лекарственных препаратов (салицилаты, бутадиион и др.). Признаки острого гастрита: боль в надчревной области, тошнота, рвота, понос, слабость, головокружения. Острый период заболевания — 2—3 дня. В каждом случае острого гастрита, особенно у молодого человека, необходимо снять электрокардиограмму (ЭКГ) для исключения атипичной формы инфаркта миокарда.

Лечение острого гастрита сводится прежде всего к промыванию желудка, применению слабительных средств, адсорбентов (активированный уголь, белая глина). Назначают энтеросептол, спазмолитические препараты. При остром аллергическом гастрите показаны димедрол, дипразин и другие антигистаминные препараты. В течение 1—2 дней целесообразно воздержаться от приема пищи. Больному дают небольшими порциями боржоми, некрепкий чай.

При остром экзогенном простом гастрите в течение двух дней воздерживаться от приема пищи. Разрешается питье — до 2 л в день.

При остром гастрите полезно назначать **сборы лекарственных растений**.

Травы зверобоя и репешка — по 1 части, листья подорожника и мяты, цветков ромашки — по 2 части.





Настой. 5 г смеси заливают 500 мл кипятка, настаивают 30 мин, процеживают, принимают по 1/3 стакана через каждый час.

Иногда прием первых 3–5 порций настоя вызывает рвоту. Сразу после рвоты рекомендуют продолжать прием настоя небольшими глотками. Последующий прием его обычно не вызывает рвоты. За сутки следует выпить от 500 мл до 1 л настоя. После первых порций настоя у больного появляются обильные испражнения, которые прекращаются в последующее время. На 2-й день больному можно предложить легкую пищу. Рекомендуют нежирный бульон, слизистый суп, сливки, молоко, манную и протертую рисовую кашу. В дальнейшем диету расширяют. Больному дают мясной или рыбный бульон, паровые котлеты, отварное мясо, картофельное пюре, подсушенный белый хлеб. Настои из растений назначают на весь период клинических проявлений заболевания.

Травы зверобоя, цветков календулы — по 1 части, цветков ромашки — 4 части, травы тысячелистника — 2 части.

Настой. 5 г смеси на 400 мл воды. Способ приготовления такой же, как у предыдущего сбора. Принимают по 100 мл 4–6 раз в день.

При остром гастрите аллергической природы в сборы могут быть добавлены **«антиаллергические» растения:** корень солодки, трава душицы, череды.

Травы зверобоя и душицы, корней солодки — по 2 части, цветков ромашки — 4 части.

Настой. 5 г смеси заливают двумя стаканами холодной воды, настаивают 8 ч, кипятят 5 мин, снова настаивают 20 мин, процеживают, отжимают, принимают по 100 мл 4–5 раз в день до еды.

Листьев мяты и травы тысячелистника — по 1 части, цветков ромашки — 4 части, корней солодки — 2 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Эти же сборы можно назначать при обострении хронического гастрита.

Сливочное масло смешать 1:1 в однородную массу с медом. Принимать по 1 ст. л. за 1 ч до еды утром и вечером.

Когда человека преследуют частые воспалительные процессы в слизистой желудка, полезно ежегодно весной проводить простейший курс лечения: на протяжении 2–3 недель съедать

каждый день кашу из 4–5 свежевыкопанных молоденьких **корней лопуха большого**, смешанную 2:1 с **медом**. Каша корней лопуха с медом обладает большой целебной силой.

Можно корни лопуха засушить и впрок, но не весной, а осенью. Брать надо корни только первого года жизни. Мыть их не следует. После подвяливания корней их следует тщательно очистить от земли жесткой щеткой.

Для лечения гастрита самым лучшим может стать **холодный настой:** 1 ч. л. тонкоизмельченного корня на стакан холодной кипяченой воды, настаивать не менее 5 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. Этот настой способен одновременно оказать помощь при ревматизме, остеохондрозе.

Для лечения как острых, так и хронических гастритов используются сухие **листья подорожника:** 3 ч. л. сухих измельченных листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 6–8 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Листья подорожника следует собирать в мае — начале июня, когда они нежны и бархатны, как девичья кожа. В это время они наиболее целебны.

Смешать 250 г **меда** и 10 г **цетрарии исландской**, залить 2 л воды, оставить до утра. Утром варить, пока не упарится наполовину. Принять утром натошак 2 ст. л., затем в течение дня по 1 ст. л. каждый час.

Взять 15 г **плодов можжевельника** и по 3 г **листьев и корней крапивы двудомной**, залить 2 л воды, добавить 250 г меда, оставить до утра; утром варить 2,5 часа. Принимать теплым: утром натошак 2 ст. л., днем 1 ст. л. и 2 ст. л. после ужина.

Приготовить **сбор:** календула лекарственная (цветки); ромашка лекарственная (цветки); подорожник большой (листья); череда трехраздельная (травы); тысячелистник обыкновенный (травы) — все в равных частях по весу.

Настой. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 30 мин, процедить, растворить мед из расчета 1 ст. л. на 1 стакан отвара. Пить теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день.





Настой. 3 ст. л. сухой измельченной травы зопника клубненосного залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 5–6 часов, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

Настой замечателен тем, что излечивает гастриты при любой кислотности желудочного сока, повышая ее при секреторной недостаточности до нормы, и, напротив, снижая у больных гиперацидными гастритами.

Смешать в частях по объему сухие измельченные травы подорожника, зверобоя, тысячелистника, льнянки, душицы, трифоли, корни аира, валерианы, шишки хмеля, листья мяты перечной, цветки календулы, плоды фенхеля — по 10 частей каждые, трава спорыша — 7 частей, трава хвоща полевого — 6 частей, трава полыни горькой — 5 частей.

Настой. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Этот настой полезно пить даже при грубом, однообразном питании, когда нет возможности блюсти какую-либо диету. Он излечивает не только эрозивные гастриты, но и начинающиеся язвенные процессы в желудке.

Настой почек осины. 1 ч. л. почек залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 45–60 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день. Применяется при остром гастрите.

Жидкая рисовая каша — эффективное средство при остром гастрите. Рекомендуется съедать 1 чашку каши 2 раза в день. В хронических случаях, когда выделение желудочного сока крайне скудно, такая пища требует тщательного пережевывания, но она очень полезна тем, что стимулирует выделение сока.

Хронический гастрит

Среди заболеваний органов пищеварения хронический гастрит встречается у каждого третьего больного (около 30 %), а среди страдающих заболеваниями желудка — почти у 80 % больных. Примерно в 2/3 случаев хронический гастрит сочетается с хроническим холециститом, колитом, заболеваниями печени. Развитию хронического гастрита способствуют те же факторы, которые вызывают и острый гастрит, но действующие

длительное время. Считают, что определенную роль играют нарушения режима питания, и том числе еда всухомятку, систематическое употребление острой и грубой пищи. Вероятно, наиболее существенной причиной развития хронического гастрита являются инволютивные изменения слизистой оболочки. Хронический гастрит проявляется нарушением функциональной активности слизистой оболочки желудка. Различают гастрит с сохраненной (в том числе повышенной) секреторной функцией слизистой оболочки желудка и гастрит с пониженной функцией желудочных желез, вплоть до ахилии. Известны также редкие формы гастрита: геморрагический, ригидный антральный, гигантский гипертрофический (болезнь Менетрие), полипозный.

Больные хроническим гастритом жалуются на чувство тяжести и боль в надчревной области, диспепсические явления, неприятный привкус во рту, иногда снижение аппетита. Диагноз подтверждается при эндоскопическом и гистологическом исследованиях биоптата слизистой оболочки, состоянием ее по данным исследования желудочного сока.

Лечение хронического гастрита обычно проводится в амбулаторных условиях. Важное значение имеет лечебное питание: стол № 1, частый (до 5–6 раз) прием пищи. По мере улучшения состояния больного диету расширяют. При лечении обостренного гастрита большое значение имеет щажение слизистой оболочки желудка. При сохраненной секреции назначают холинолитики (атропин) в сочетании с антацидами (альмагель, викалин и др.) и средства, стимулирующие регенерацию слизистой оболочки (пентоксил, метилурацил, препараты лакричного корня и др.).

При декомпенсации процесса пищеварения (метеоризм, частый понос) применяют заместительную терапию: желудочный сок, абомин, тетацид, панкреатин, панзинорм форте, фестал, панкурмен, оразу, мексазу и другие ферментные препараты. Иногда при тяжелом течении ахилического гастрита с участием иммунных механизмов обоснованно применение глюкокортикоидов. При хроническом гастрите показана физиотерапия (грязелечение, диатермия, гидротерапия), лечение на курортах с минеральными водами (Арзни, Аршан, Джермук, Друсининкай, Ессентуки, Пятигорск, Железноводск и др.).





При лечении хронического гастрита применяют официальные растительные сборы («Аппетитный сбор»), настои подорожника, галеновый препарат плантаглоцид, настои полыни и др. В случае обострения хронического гастрита могут быть использованы приведенные выше сборы.

В качестве противорецидивного лечения рекомендуют следующие сборы.

Листьев мяты и цветков ромашки по 4 части, травы тысячелистника 1 часть.

Настой. 10 г смеси заливают 500 мл кипятка, настаивают 6 часов, процеживают, отжимают, принимают по 100 мл 3 раза в день до еды.

Листьев подорожника и цветков ромашки по 2 части, плодов шиповника 4 части, плодов укропа 1 часть. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

При хроническом гастрите иногда отмечается запор. В этих случаях показаны сборы с добавлением растений, оказывающих слабительное действие: ревеня, крушины, вахты трехлистной, жостера, укропа, эвкалипта и др.

Листьев мяты и корней ревеня по 2 части, плодов укропа и травы тысячелистника по 1 части.

Настой. 10 г смеси заливают 500 мл холодной воды, настаивают 8 часов, кипятят 5 мин, охлаждают, процеживают, отжимают, принимают по 100 мл 2–3 раза в день до еды. Курс лечения 5–7 дней (до нормализации стула).

Травы душицы и коры крушины по 2 части, листьев крапивы и подорожника по 1 части, цветков ромашки 3 части.

Настой. 10 г смеси заливают 500 мл воды, кипятят 10 мин, охлаждают, процеживают, отжимают, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды недельными курсами.

У больных хроническим гастритом нередко отмечается дискинезия кишок, возникающая, вероятно, вследствие нарушений функции всасывания жидкости и газов в толстой кишке. Клинически это проявляется вздутием живота, урчанием, периодически появляющейся кратковременной болью в животе непостоянной локализации. В этих случаях эффективны ферментные препараты (фестал, панзинорм форте и др.). Можно также использовать растения, обладающие свойствами повышать резистентность слизистой оболочки: шиповник, эвкалипт, солодку, сушеницу и др. Больным со склонностью к запо-

ру нежелательно назначать зверобой, который из-за большого содержания дубильных веществ может усилить его. Следует заметить, что дискинезия кишок может исчезнуть уже при приеме основных сборов, то есть без назначения слабительных растений. Таким образом, растения слабительного действия желательнее применять лишь при упорстве дискинетических явлений. В большинстве случаев назначения растений слабительного действия не требуется.

Листьев подорожника и эвкалипта по 2 части, травы тысячелистника 1 часть, листьев мяты 3 части, плодов шиповника 5 частей.

Настой. 5 г смеси заливают 500 мл кипятка, настаивают 30 мин, процеживают, принимают по 100 мл 3–4 раза в день до еды (при упорном запоре).

Цветков ромашки 4 части, листьев мяты, корней солодки по 1 части, плодов шиповника 2 части. Способ приготовления такой же, как у предыдущего сбора. Принимают по 200 мл утром и вечером до еды.

Фитотерапия эффективна лишь в тех случаях, когда функция органа еще в достаточной степени сохранена. Поэтому при значительно выраженной декомпенсации пищеварения необходимо сочетание фитотерапии с ферментными препаратами.

При фитотерапии анацидного гастрита с признаками декомпенсации пищеварения (боль, метеоризм, жидкий стул) используют растения, содержащие танин, вещества противовоспалительного действия и благоприятно влияющие на обменные процессы: шалфей, тысячелистник, шиповник, календулу, солодку и др.

Цветков бессмертника 4 части, травы зверобоя, листьев шалфея по 2 части, корня ревеня 1 часть, цветков календулы 3 части.

Настой. 5 г смеси заливают 300 мл воды, кипятят 5 мин, настаивают 4–5 ч, процеживают, принимают по 100 мл 3 раза в день до еды. Показан при неустойчивом стуле со склонностью к поносу.

При хроническом гастрите со сниженной кислотностью желудочного сока рекомендуют сложный сбор: **листьев мяты 4 части, травы сушеницы, спорыша, тысячелистника по 3 части, цветков ромашки, плодов укропа и тмина, корней валерианы по 2 части, шишек хмеля 1 часть.**





Настой. 10 г смеси заливают 1 л кипятка, настаивают в теплом месте (в термосе) 10–12 часов, процеживают, принимают утром натощак 200 мл, а затем остальное количество в течение дня по 1 стакану.

Плодов фенхеля, корней алтея, цветков ромашки, корней солодки по 1 части.

Настой. 5 г смеси заливают стаканом воды, кипятят 10 мин, настаивают 20 мин, процеживают, принимают по 200 мл перед ужином 1 раз в день.

Рекомендуют назначать **горечи**, стимулирующие слизистую оболочку желудка. Для этого обычно используют полынь, корень горечавки, горчицу и др. Придерживаясь принципа щажения, нецелесообразно применять раздражающие средства, так как они могут привести к обострению заболевания и более глубоким изменениям слизистой оболочки желудка. Более эффективны средства обволакивающего действия, усиливающие регенерацию слизистой оболочки, тем самым снимающие и воспалительные явления.

При хроническом гастрите в сочетании с дискинезией кишок, со склонностью к поносу можно рекомендовать официальные **желудочные чаи**.

Желудочный чай № 1: плодов черемухи 3 части, плодов черники 2 части.

Настой. 10 г смеси заливают 2 стаканами воды, кипятят 20 мин, охлаждают, процеживают, отжимают, принимают по 100 мл 3 раза в день до еды.

Желудочный чай № 3: плодов черники 2 части, корней лапчатки, цветков бессмертника, плодов тмина по 1 части, листьев шалфея 3 части.

Настой. 5 г смеси заливают 2 стаканами воды, кипятят 10 мин, охлаждают, процеживают, отжимают, принимают по 100 мл 3 раза в день до еды.

Желудочный чай № 7: цветков бессмертника, плодов тмина по 1 части, листьев шалфея 5 частей, корней лапчатки 2 части.

Настой. 5 г смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают, принимают по 100 мл 2 раза в день до еды.

Желудочный чай № 2: коры крушины, плодов аниса, семян горчицы по 2 части, травы тысячелистника 1 часть, корней солодки 3 части.

Настой. 5 г смеси заливают стаканом воды, кипятят 10 мин, охлаждают, процеживают, принимают по 100 мл утром и вечером до еды.

Коры крушины, корней аира по 1 части, **листьев мяты, корней валерианы** по 2 части, **листьев крапивы** 3 части.

Настой. 10 г смеси заливают двумя стаканами воды, кипятят 10 мин, охлаждают, процеживают, принимают по 100 мл утром и вечером до еды.

Хронический гастрит с повышенной или сниженной секрецией желудка часто сопровождается дискинезией желчевыводящих путей. В таких случаях в сборы можно добавить **растения желчегонного действия: бессмертник, кукурузные рыльца, аир, можжевельник, цикорий, шалфей, шиповник, трифоль, ромашка, тмин** и др. С началом применения основного сбора могут исчезнуть и признаки дискинезии желчевыводящих путей.

При необходимости может быть назначен **сбор следующего состава: коры крушины, корней ревеня, листьев крапивы, кукурузных рылец, цветков бессмертника** по 1 части.

Настой. 10 г смеси заливают 500 мл воды, настаивают 8 ч, кипятят 5 мин, настаивают до охлаждения, процеживают, принимают по 100 мл утром и вечером до еды.

Цветков ромашки — 4 части, **листьев подорожника, травы зверобоя** — по 2 части, **листьев мяты, травы тысячелистника** — по 1 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

При гастритах, кишечных заболеваниях употребляют **мед со сливочным маслом (1:1)** — по 1 ст. л. 2 раза в день после еды или за 1 ч до еды.

3–4 раза в день, лучше до еды, принимать 25%-ю **настойку прополиса** на 96%-м спирте (по 20–30 капель на 1/2 стакана **теплого молока** или кипятка) как обезболивающее, обволакивающее и регенеративное средство при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Аналогично действует и **прополисное масло:** 1 кг сливочного (несоленого) масла в эмалированной посуде довести до кипения, снять с огня и добавить в горячее масло 100–150 г натертого на мелкой терке прополиса. В течение 30 мин при постоянном помешивании смесь выдержать при температуре 50 °С, затем остудить и принимать по 1 ч. л. В 2/3 стакана теплого молока 3–5 раз в день за 1–1,5 ч до еды.

Хронический гастрит: принимают по 20 г пыльцы в день за 20–30 мин до еды в течение 20 дней. В год проводят 2–3 курса лечения.





1 часть измельченного **прополиса** залить в стеклянной посуде 5 частями 95%-го этилового спирта (ректификат) и настаивать при комнатной температуре в течение 2 суток, профильтровать, разбавить охлажденной кипяченой водой до 30%-го содержания спирта; принимать по 40 капель настойки в 1 стакане охлажденного чая или молока 3 раза в день за 1 ч до приема пищи в течение 10–15 дней.

При этом необходимо также придерживаться установленной для таких больных **диеты**.

Смешать 250 г **меда** и 2 ст. л. **цетрарии исландской**, залить 2 л воды, настаивать до утра. Утром варить, пока жидкость не выпарится наполовину, процедить. Принять утром натошак 2 ст. л., затем в течение дня по 1 ст. л. каждый час.

При гастритах с обильным газообразованием настаивать в течение 3 ч 100 г меда и 100 г **сока алоэ**, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

При гастрите с нарушением секреторной функции принимать по 1 ч. л. **пыльцы (перги)** за 15–20 мин до приема пищи 2 раза в день (перед завтраком и обедом) в течение 1–1,5 месяца.

При нормоцидном гастрите — специальный **настой**. Взять 3 ст. л. крапивы, по 2 ст. л. тертого хрена, подорожника большого, цветков календулы и 1/2 стакана зерен овса (овес или измельчить в ступке или перемолоть в кофемолке). Все хорошо смешать. 1 ч. л. смеси залить на ночь 500 мл холодной воды. Утром прокипятить в течение 15 мин. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Отвар хранить в холодильнике, пить в подогретом виде.

Болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, симптомы «раздраженного» желудка и кишечника (изжога, тошнота, горечь во рту, отрыжка, боли и вздутие живота, запоры), потеря аппетита, плохая усвояемость пищи: принимать по 100–200 г пареной или вареной тыквы 1–2 раза в день.

Кокосовое молоко — отличное средство при гастрите. Этот продукт дает желудку необходимый отдых и обеспечивает витаминами. Работа желудка нормализуется, если в течение 24 ч не употреблять ничего, кроме кокосового молока.

100 г сухой **травы чабреца** залить 1 л сухого белого вина, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, довести до кипения, настоять, укутав, 4–6 ч, процедить. Принимать, по 30–50 мл 2–3 раз в день до еды при несва-

рении желудка, хронических гастритах, спазмах желудка, диспепсии, метеоризме.

Смешать в равных частях по объему кашицу из **листьев подорожника** и порошок **сахара** или **мед**, настоять 4 ч на теплой плите в закрытой посуде. Полученный сироп процедить в горячем виде, хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды при хронических гастритах, энтеритах, энтероколитах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при раке желудка.

При гастритах, язве желудка, раке желудка полезно принимать в течение дня по 5–10 г порошка смолы — живицы сосны.

При хроническом гастрите и язвенном колите, желудочно-кишечных коликах, а также как слабительное и глистогонное средство принимать **кунжутное масло** по 1 ст. л. утром натошак.

50 г сухих **корней кубышки желтой** и 0,5 л водки настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите.

200 г **кашицы чеснока** залить 100 мл спирта, 760 мл прохладной кипяченой воды и 20 мл 1%-й соляной кислоты, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. 100 г меда развести в 300 мл воды и эту смесь залить в чесночную настойку. Принимать при гастрите по 1 дес. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

200 г свежих **цветков зверобоя** и 10 измельченных **плодов инжира** залить 1 л растительного масла, настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Способ употребления при гастрите: утром выпить белок одного **куриного яйца**, а через 30 мин принять 1 ст. л. масла. Масло хранить в холодильнике.

Абрикосовая камедь (смола на дереве абрикоса) полезна в виде настоя при гастритах, язве желудка. 1 ч. л. камеди растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Взять 15 г **плодов можжевельника обыкновенного** и по 3 г **листьев и корней крапивы двудомной**, залить 2 л воды, добавить 250 г меда, оставить до утра; утром варить 2,5 ч, процедить. Принимать теплым: утром натошак 2 ст. л., днем 1 ст. л. и 2 ст. л. после ужина.





Взять 2 части семян льна и по 1 части коры калины, корней солодки, алтея и любистока; все измельчить в порошок. Принимать 3 раза в день по 1/2 ч. л. до еды.

При доброкачественной опухоли желудка, причиной которой стал гастрит, помогает специальное средство из **алоэ**. Взять 200 г листьев алоэ, 50 г корней буквицы, 0,6 кг меда, 0,6 л красного вина; варить на водяной бане 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

При гастрите принимать **эфирное масло календулы** по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Сок алоэ (столетника) принимают по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения — 1–2 месяца.

Настой листьев салата посевного. 1 ст. л. измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1–2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь. Применяется при хронических гастритах.

Горчичное семя. Для лечения используется немолотое семя, которое принимают по следующей схеме, запивая водой: начать нужно с одного семечка и дойти до 20, ежедневно увеличивая дозу на одно семечко. Дойдя до 20 семян, следует убавлять по 1 семечку в день.

Настой цветков яблони. 1 ч. л. (с верхом) сухих цветков залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Один стакан настоя выпивать в течение дня маленькими глотками.

Настой корней лопуха большого. 1 ч. л. измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 12 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 2–4 раза в день.

Корни лопуха можно применять также и в виде отвара: 1 ч. л. измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. отвара 3–4 раза в день.

Трава душицы, цветки ромашки — составляющие берут в равных частях по объему.

Отвар. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Плоды шиповника (толченые) — 3 части, **трава сушеницы болотной** — 1 часть, **цветки ромашки аптечной** — 1 часть, **лепестки розы белой** — 1 часть, **цветки календулы лекарственной** — 1 часть, **побеги хвоща полевого** —

1 часть, **трава репешка обыкновенного** — 2 части, **трава полыни полевой** — 2 части, **плоды укропа огородного** — 3 части, **трава зверобоя продырявленного** — 4 части, **листья подорожника большого** — 4 части, **цветущие верхушки тысячелистника обыкновенного** — 7 частей.

Настой. 1 ст. л. смеси заварить 0,65 л кипятка, томить 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды. Вкус настоя слабогорький. Применяется при затянувшихся гастритах.

При хроническом гастрите с пониженной секретией — средство из **подорожника** (2 г), **трифоля** (2 г), **рябины** (1 г). В состав сбора для лечения хронического гастрита с сохраненной секретией желудка включают **зверобой** (3 г), **цветки липы** (0,5 г) и **календулы** (1,6 г).

Способ лечения хронического гастрита свежими яблоками. Они должны быть исключительно зеленого цвета (типа сорта пепин). Взять терку, однако не острую, как для моркови, а обыкновенную металлическую сетку и, обязательно очистив яблоко от кожицы, натереть. Измельчив таким образом 2 яблока, надо натертую кашицу тотчас съесть, ибо она быстро киснет и чернеет. Сердцевину яблока с семечками следует выбрасывать. При остром и застарелом гастрите нельзя ничего ни есть, ни пить в течение 5 ч до и после принятия лекарства (яблок). Если гастрит не отличается особенной остротой и застарелостью, то воздержание от пищи и питья можно сократить до 4 ч (т.е. 4 ч до и 4 ч после принятия лекарства). Яблоки нужно есть рано утром, чтобы приблизительно к 11 ч можно было завтракать. Следует знать, что на ночь яблоки есть не рекомендуется, так как они пучат живот.

Если желудок больного работает очень плохо, то первое время могут помочь **водяные клизмы**, а если кишечник раздражен, то и **масляные**. Начав с 6, постепенно дойти до 12 ст. л. растительного масла. Хорошая масляная клизма рекомендуется не только при раздраженном кишечнике, но и при запорах.

В результате лечения яблоками у больного появляется аппетит и очищается язык. Это же лечение возвращает желудку нормальную кислотность. Лечение яблоками могут заняться только люди с большой силой воли, ибо если больной через 1 или 2 ч после принятия яблок что-либо съест или выпьет, то получится не





яблочное лечение, а яблочное мучение. В желудке больного образуются в избытке газы, которые только усилят болезнь и причинят большой вред. Как бы сильно больному ни хотелось есть и, в особенности, пить, он должен терпеть и выждать положенное время полностью, иначе эффект всего лечения пропадет.

Если у больного в желудке газы, он не должен есть капусту, ни вареную, ни сырую, а также салат и все крахмальное. В таких случаях рекомендуется больше есть отварных овощей, а кофе пить без молока.

Продолжать лечение яблоками ежедневно в течение 1 месяца. Второй месяц яблоки можно принимать 3 раза в неделю, а третий месяц только раз в неделю. Принимать яблоки 1 раз в неделю советуют всегда, однако полностью соблюдая все правила, изложенные в этом описании.

ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНАЯ РЕФЛЮКСНАЯ БОЛЕЗНЬ

Это хроническое рецидивирующее заболевание, обусловленное спонтанным, регулярно повторяющимся забрасыванием желудочного и (или) дуоденального содержимого в пищевод. Если у пациента с типичной клинической картиной гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ) при эндоскопии выявляется воспалительное повреждение слизистой оболочки пищевода, диагностируется рефлюкс-эзофагит; если повреждения отсутствуют, говорят об «эндоскопически негативной» ГЭРБ.

Желудочно-пищеводный рефлюкс развивается, главным образом, при недостаточности нижнего пищеводного сфинктера. Относительная недостаточность кардии возникает при повышении внутрижелудочного давления, абсолютная недостаточность может быть обусловлена органическими изменениями гладкомышечных волокон пищевода (например, вследствие хирургического вмешательства, бужирования пищевода, при системной склеродермии) или нарушением его нервной регуляции. Тонус нижнего пищеводного сфинктера снижается при употреблении некоторых продуктов питания (шоколада, кофе, цитрусовых, томатов), под влиянием алкоголя,

никотина, некоторых лекарственных средств (антагонистов кальция, нитратов, бета-адреноблокаторов, холинолитиков, теофиллина и др.). Кроме того, к возникновению заболевания предрасполагают вынужденное положение тела с наклоном туловища, ожирение, беременность. Определенную роль может играть наличие грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

Основные проявления ГЭРБ: изжога, кислая отрыжка, ощущение жжения или боль за грудиной, возникающие после еды (особенно жирной пищи, кофе, шоколада, приема алкоголя), при наклоне туловища вперед, поднятии тяжестей, ношении тесной одежды, нередко — в горизонтальном положении, по ночам, уменьшающаяся после приема антацидов, молока, а также отрыжка воздухом, дисфагия. Диагноз уточняется при рентгенологическом исследовании, выявляющем грыжу пищеводного отверстия диафрагмы, суточном мониторинге пищевода pH (при кислотном рефлюксе pH снижается до 4 и менее) и при эндоскопии, позволяющей подтвердить воспаление и изъязвление слизистой оболочки пищевода. Различают 4 степени рефлюкс-эзофагита: I — единичные нессливающиеся эрозии; II — сливающиеся эрозии, не захватывающие всю поверхность слизистой оболочки дистального отдела пищевода; III — язвенные поражения нижней трети пищевода, сливающиеся и охватывающие всю поверхность слизистой оболочки дистального отдела пищевода; IV — хроническая язва, стеноз пищевода, пищевод Баррета.

Дифференциальный диагноз проводится с ишемической болезнью сердца, стенокардией; в отличие от ангинозных приступов боль при ГЭРБ возникает не при нагрузке, а в горизонтальном положении, связана с приемом пищи, купируется не нитратами, а антацидами.

В большинстве случаев заболевание протекает без существенного прогрессирования; периоды ремиссии могут достигать нескольких лет; частые рецидивы могут наблюдаться при выраженном эрозивном рефлюкс-эзофагите. Возможные осложнения — пептические язвы пищевода, пищеводно-желудочные кровотечения, стенозирование пищевода, развитие пищевода Баррета (характеризуется замещением плоского эпителия пищевода метаплазированным цилиндрическим эпителием, значительно увеличивает риск возникновения рака пищевода). Попадание





желудочного содержимого в дыхательные пути может приводить к развитию у этих больных ларингита, фарингита, бронхообструктивных заболеваний, аспирационных пневмоний и др.

Лечение. Диетотерапия: частое, дробное питание; прием пищи не позднее, чем за 3–4 ч до сна; отказ от употребления продуктов, снижающих тонус нижнего пищеводного сфинктера, прекращение приема алкоголя и курения. Целесообразно избегать приема лекарств, способствующих рефлюксу. Снижение массы тела при ожирении; с целью предотвращения желудочно-пищеводного рефлюкса запрещают физическую работу, связанную с наклоном туловища и напряжением брюшного пресса, ношение тесной одежды, тугих поясов. Спать рекомендуется с приподнятой верхней половиной туловища.

Медикаментозная терапия: при отсутствии видимых повреждений пищевода применяют комбинацию прокинетики (домперидон — мотилиум или цизаприд — координакс) и антацида (маалокс, ренни и т.п. 3 раза в сутки за 1 ч до еды), продолжительность курса — 10 дней. При рефлюкс-эзофагите к терапии добавляют препараты, подавляющие желудочную секрецию (блокатор H₂-гистаминовых рецепторов — ранитидин или фамотидин, либо ингибитор протонного насоса — омепразол, или рабепразол, или лансопразол). Дозы препаратов и продолжительность терапии зависят от выраженности эндоскопических изменений. При рефрактерных формах заболевания используют также сукральфат (вентер, сукратгель) по 1 г 4 раза в сутки за 30 мин до еды. При развитии осложнений (стриктур пищевода, повторных кровотечений, пищевода Баррета, аспирационных пневмоний) возможно хирургическое восстановление функции нижнего пищеводного сфинктера.

ГАСТРОЭНТЕРОКОЛИТ ОСТРЫЙ

Заболевание, характеризующееся воспалительными изменениями слизистой оболочки тонкой и толстой кишок и связанными с ними нервно-рефлекторными расстройствами двигательной и секреторной функции кишок.

Причины — употребление в пищу недоброкачественных и неудобоваримых продуктов питания, отравления химическими ядами, лекарственными препаратами, протозойная и гельминтная инвазии, аллергические факторы, ведущие к стазу.

Симптомы: схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота, понос. В легких случаях болезнь протекает при нормальной температуре и при удовлетворительном общем состоянии.

Необходимо придерживаться строгой диеты. В первые 2 дня лечения — полное воздержание от пищи, затем — щадящая диета (слизистые отвары, желудевый кофе без молока, крепкий чай, белые сухари).

Запрещаются черный хлеб, оладьи, неудобоваримые сорта мяса (свинина, говядина), сырые овощи, фрукты с кожцей, специи, всевозможные приправы и пряности, жареные блюда, овощи и фрукты с семенами (помидоры, винные ягоды, ежевика, малина).

Не следует употреблять очень горячую и очень холодную пищу.

Не следует употреблять много жидкости в течение дня.

В качестве обволакивающего средства, защищающего воспаленную слизистую оболочку пищеварительного канала от раздражения, применяют слизистый отвар из порошка клубней салепа. К 20 г крупного порошка клубней салепа добавляют 180 мл холодной воды (для набухания слизи корня и крахмала), ждут 30 мин, затем растирают, ставят на огонь, кипятят 2–3 мин, снимают с огня, дают остыть. Принимают внутрь столовыми ложками.

Как обволакивающие средства с успехом могут быть применены **отвары из ячменной или овсяной круп.**

Прием **спиртовой настойки (1:10) из коры и шишек ольхи.** Назначают внутрь по 30–40 капель 3 раза в день после еды.

Сбор: корневища лапчатки прямостоячей — 40 г, корни кровохлебки аптечной — 30 г, листья крапивы двудомной — 20 г, цветки тысячелистника — 20 г, цветки ромашки аптечной — 30 г, плоды черники — 20 г, плоды шиповника — 50 г.

Смесь измельчить. 4 ст. л. залить 1 л холодной воды, настоять 4 ч, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, снять с огня, осту-





дить, процедить. Принимать по 1/4 стакана в теплом виде 4 раза в день за 15 мин до еды.

2 ч. л. **семян подорожника** залить в чашке теплой водой так, чтобы чашка была заполнена на 3/4, дать настояться несколько мин, пока семена не набухнут. После этого хорошо размешать до образования однородного желе.

На прием использовать 1 чашку, принимать перед завтраком натощак, днем — перед обедом, вечером — перед сном. Курс лечения — 2 недели.

ГЕЛЬМИНТЫ

Очень много неприятностей доставляют нам результаты анализов кала. Да и без них мы видим, что человек бледен, плохо ест, у него отсутствует аппетит, он быстро устает: не может сосредоточиться, плохо спит, по ночам скрежещет зубами. Его беспокоят боли в кишечнике, зуд в области промежности и заднего прохода.

Нельзя забывать о глистных инвазиях: эхинококкозе, шистосоматозе, описторхозе, анизакиозе (вид аскаридоза), токсокарозе, дифилляриозе и др. Глисты, способные сами создавать опухолевые конгломераты в органах, в 80 % случаев трактуются как рак. Глистное поражение не только само по себе способствует появлению различных опухолей, но и, как правило, значительно отягощает течение основных хронических и онкологических заболеваний.

Гельминты исключительно вредны для больных, ибо они значительно снижают их иммунные силы.

И если у вас возникла такая неприятность, попробуйте избавиться от нее средствами действенными, доступными, проверенными десятилетиями и столетиями.

Аскариды, острицы

При всех видах глистов ежедневно за 1 ч до обеда жевать медленно по 1 ст. л. **сырой рис**, ошпаренный крутым кипятком. Эта процедура занимает примерно 7–10 мин. Курс лечения — до недели.

Приготовьте кашу из 150–200 г очищенных **тыквенных семечек** и 2 сырых **желтков ку-**

риных яиц. Утром натощак съесть 20 г сельди (кильки). Ничего не пить. Полежать 2 ч с грелкой на правом боку. Через каждые 30 мин съесть по 20 г сельди (всего 4 приема сельди). После этого съесть смесь из тыквенных семечек.

Лук и чеснок (по 5 г) хорошо размять, размешать в 300 мл кипяченой воды комнатной температуры. Делать клизмы утром и вечером два дня подряд.

Ягоды земляники: 3–5 стаканов съесть в день и при этом утром и вечером делать клизмы с чесноком и луком. Курс лечения — 3 дня.

Настой из травы золототысячника, полыни горькой — по 25 г. Восемь дней подряд утром и вечером выпивать по 1 стакану настоя из расчета 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка. На восьмой день вечером выпить еще 2 стакана настоя пижмы, корня девясила, сухих плодов черники — всего по 1 ч. л.

Выпить утром 1/2 стакана свежеприготовленного **морковного сока** и продолжать пить через каждые 30 мин еще 4 раза по 1/3 стакана. Затем 2 ч не пить и не есть. Вечером поставить очистительную клизму. Если ежедневно употреблять **морковный сок или тертую морковь** ежемесячно 7–9 дней, то у вас никогда не будет глистов.

Плоды черники очень полезны при острицах. Скандинавская школа гельминтологов широко практикует лечение черникой. Есть ее можно свежую, с молоком, делать кисель, компоты, сок. Уже через 24 ч вместе с калом выходит большое количество остриц. Желательно за день съесть до 1 кг черники.

Мед по 1/2 ч. л. 7–9 раз в день. Но больше ничего не есть и не пить в этот день. На следующий — любые овощные блюда. Происходит массовая гибель гельминтов.

Красная рябина: взять щепоть цветов или 10–12 ягод на 2 стакана кипятка. Настаивать не более 1 ч. Процедить, пить по несколько глотков 5–7 раз в течение дня.

При острицах у детей сделать следующий **настой**. Взять 1 ст. л. **соцветий пижмы** и 1 ч. л. **травы чистотела**, залить 0,5 л кипятка, настоять 1 ч. Когда остынет, давать ребенку пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. На ночь делать клизму из этого настоя.

Квашеная капуста служит доступным лекарством при заражении глистами. В зависимости от возраста ребенок должен принимать 100–





200 г квашеной капусты, желательно отдельно от остальной пищи. Частота приема — 2–3 раза в день.

Приготовьте **смесь: порошка какао** — 50 г, **мелкоизмельченных семян тыквы** (без кожуры) — 50 г, **сахара** — 1 ч. л., добавьте воду и замесите как тесто. Получившийся замес делят на 20 частей, раскатывают в шарики, которые посыпают сахаром. Для изгнания глистов в первый день лечения полностью воздерживаются от еды и питья (сухое голодание). Утро второго дня начинают с приема 1,5–2 ст. л. **касторового масла**, вслед за которым через каждые 10 мин съедают по одному приготовленные два десятка «драже». Вскоре пищеварительный тракт начнет освобождаться от внутренних паразитов естественным образом.

Для изгнания глистов необходимо отжать **сок** из середины **спелой дыни** и выпить один стакан утром натощак. Процедуру повторять до полного излечения. Такой способ лечения особенно может быть рекомендован детям, поскольку он абсолютно безвреден и снабжает растущий организм необходимыми витаминами. Для изгнания ленточных глистов применяется лекарственная форма, которую можно приготовить из **семян дыни**. Лечение проводится в течение двух дней. Первый день — подготовительный. Во второй его половине, после 14 ч, отказываются от приема пищи и пьют только жидкости. На следующее утро вместо завтрака съедают 100–120 г измельченных семян, проваренных в воде на слабом огне в течение 10 мин (воды берут столько, чтобы она с небольшим запасом покрывала семена). Начиная с обеда второго дня пища принимается как обычно. Ближе к ночи возможен выход глистов.

Для изгнания **остриц** необходимо ежедневно употреблять **лук** в количестве 20–25 г в течение 1–2 недель.

Для изгнания **остриц** помогает **клизма из чесночного напара**: 2–3 зубчика чеснока измельчить, залить стаканом кипятка и настоять 1–2 ч.

Для лечения аскаридоза народная медицина рекомендует следующие растительные препараты.

Цитварное семя. Назначают из расчета содержания в 1 г его 0,02 сантонина. В переводе на сантонин (содержащийся в цитварном семени и являющийся гельминтоцидным средством)

доза взрослого 0,08 г 3 раза в день (4 г цитварного семени), доза ребенка на каждый год жизни 0,005 г (дозу цитварного семени уменьшить в 2–2,5 раза).

Курс лечения — 2 дня. Затем больному дают слабительное (в конце второго дня обязательно солевое).

Цитварное семя можно давать с вареньем, медом, в кашах в течение двух дней 3 раза в день.

Противопоказанием к применению цитварного семени для лечения являются болезни почек, острые желудочно-кишечные и лихорадочные заболевания.

Полынь обыкновенная (чернобыльник). Применяют водные экстракты растения. Готовят их, заливая 1 ст. л. корней или измельченных стеблей 300 мл кипятка, и выдерживают 30 мин, затем процеживают. Полученный настой — доза на 1 день. Принимать в 3 приема. Курс лечения — 2 дня. Вечером каждого дня лечения давать слабительное (на второй день обязательно солевое). Детям дозу уменьшить в 2 раза.

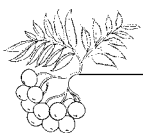
Роза дамасская. Цветки розы и розовое масло характеризуются высокой фармакологической активностью. Цветки белой розы содержат смолистые и слизистые вещества, которые чаще всего употребляются в виде варенья из лепестков и действуют как очень мягкое слабительное при хронических запорах. Также они оказывают и глистогонное действие. Препараты из цветков белой розы подавляют развитие как грамположительных, так и грамотрицательных микроорганизмов.

Лепестки белой розы в смеси с другими видами растений (плоды фенхеля, листья сенны) с хорошим эффектом используются для лечения аскаридоза. Курс лечения 2–3 дня.

Марь душистая. Является противоглистным средством. В опытах установлено, что 5%-й отвар надземной части растения оказывает выраженный противоглистный эффект. Первые дозы препарата вызывают бегство паразитов, при повторных приемах лекарства наблюдается паралич мышечной мускулатуры аскарид.

В народной медицине используют **масло мари душистой**. Масло применяют в 2-разовых дозах днем, причем количество капель должно быть равным количеству лет ребенка. Лекарство принимают утром и днем. Через 2 ч после приема масла больному дают хорошее слабитель-





ное. Лечение нельзя повторять ранее чем через неделю.

Пижма обыкновенная. Эфирное масло пижмы оказывает противоглистное и бактериостатическое действие. Препараты пижмы оказывают пагубное действие на глистов и выводят их наружу.

Применяют горячий **настой из цветков пижмы** (1 ч. л. на 300 мл кипящей воды: настоять 2 ч, процедить). Принимать 1 раз в день натощак.

Предлагаю испытанный рецепт от тяжелой болезни, которая называется эхинококкозом печени. Свежую **траву чистотела** пропустить через мясорубку, выжать сок, дать отстояться, процедить. Первый день в 1 ч. л. воды добавить 1 каплю сока и выпить натощак утром. На второй день 2 капли в 2 ч. л., опять утром натощак. И так до 10 капель в 10 ч. л. воды в 10-й день. Затем перерыв на 10 дней. После этого 1 ч. л. сока смешивать с 4 ч. л. воды и пить 3 раза в день за 1 ч до еды. Так 10 дней. Затем перерыв 10 дней. Потом повторить еще 10 дней по последней схеме. После этого провериться у врача.

Ленточные глисты

Прекрасное средство — **кашица из семян тыквы с медом**. Готовят ее так: семена высушить, только не жарить их, почистить, стараясь не повредить тонкую зеленую оболочку. Небольшими порциями растереть в ступке, добавляя по каплям воду. Полученную массу смешать с медом. Взрослому человеку на один прием достаточно 300 г семян, 1/4 стакана воды, 1 ст. л. меда. Всю эту смесь съесть натощак в течение 1 ч по 1 ч. л. Через 3 ч принять слабительное, а еще через 30 мин поставить очистительную клизму.

Детям лечение медово-тыквенной кашей проводят курсами (2–4 раза) с перерывом на 2–3 дня. Гельминтологи рекомендуют за два дня до лечения давать ребенку протертую овощную пищу. Накануне лечения ужин должен быть легким. Утром натощак дать тыквенно-медовую кашу, а через 1,5–2 ч поставить очистительную клизму. Как правило, достаточно 2–3 таких процедур.

Ребенку в возрасте 2–3 лет — 50 г тыквенно-медовой каши, 4–5 лет — 70 г, 6–7 лет — 90 г, 8–9 лет — 120 г, 10–12 лет — 150 г, 13–15 лет — 200 г.

Семена тыквы измельчить вместе с кожурой на мясорубке, залить водой в соотношении 1:2 и выпарить на водяной бане в течение 2 ч. Отвар процедить, с поверхности снять масляную пленку. Весь отвар употребить натощак в течение 20–30 мин. Через 2 ч после этого принять солевое слабительное. Взрослым отвар в количестве 500 г семян, детям до 5 лет — 100–150 г, 5–7 лет — 200 г, до 10 лет — 300 г.

50–100 г свежих очищенных тыквенных семечек толкут, растирают с сахаром (1 ст. л.). Принимать натощак за один прием с водой или молоком. После чего выпить касторовое масло. Через день процедуру повторить. Достаточно провести 4 курса. Эффект прекрасный.

Высушенные на воздухе тыквенные семечки очистить от твердой кожуры, оставляя внутреннюю зеленую оболочку. Очищенные семечки растереть небольшими порциями в ступке, затем ступку промыть 1/2 стакана воды и слить ее в растертые семена. 300 г — доза для взрослого человека. Можно добавить 50–100 г меда или любого красного варенья без ягод. Тщательно все перемешать. Полученную смесь принимать натощак, лежа в постели. Есть небольшими порциями. Через 3 ч принять 20–30 г солевого слабительного, а через 30 мин сделать клизму. Есть можно только после стула, вызванного клизмой.

Детям в возрасте 3–4 лет — 75 г смеси, 5–7 лет — 100 г, 8–10 лет — 150 г, 10–15 лет — 200–250 г.

Околоплодники зеленых грецких орехов успешно «гонят» все виды глистов. 100 г околоплодников мелко порезать, залить 1 л кипятка, настаивать 1 ч, укутав в полотенце. Пить по 1/2 стакана через каждый час после еды. В этот день ничего, кроме тыквенных семечек, не есть. На ночь поставить клизму. Через неделю процедуру повторить.

0,5 л молока и головка чеснока. Чеснок растолочь, залить кипяченым молоком, влить в горшок. Когда молоко чуть остынет, то посадить на горшок ребенка. Эту процедуру повторить несколько раз в день. Чтобы быстрее и полностью избавиться от гельминтов, одновременно можно сделать микроклизму с чесночным молоком. В этот день есть картофельное пюре с селедкой (килькой), а можно и поголодать.

Для капризных детей можно попробовать такой метод. 1 ч. л. мелко нарезанного чеснока за-





лить 1/2 стакана нежирного молока. Кипятить 1–2 мин на маленьком огне. Процедить, пить натошак. В этот день есть только картофельное пюре.

При солитере надо хорошо смешать 1 стакан очищенных и измельченных **семян тыквы, ягод брусники, грецкого ореха** и 100 г **меда**. Съесть натошак, а через 2 ч принять слабительное. Сделать эту процедуру надо 4 раза с интервалом в 2 дня.

Асафетида (индийская пряность с очень резким запахом; не случайно ее называют ферула вонючая, дурной дух, чертов кал) исключительно эффективна для изгнания ленточных глистов из желудочно-кишечного тракта. Вероятно, потому, что и эти зловередные для человека паразиты не выносят «аромат» асафетиды. Асафетида — одно из сильнейших антимикробных, бактерицидных и противопаразитарных средств. Асафетиду следует принимать не более 1/4 ч. л. порошка. Для чистой асафетиды дозировка вдвое меньше.

Противопоказания: не следует злоупотреблять пряностью при **высокой температуре, повышенной кислотности желудочного сока, беременности, крапивнице, кожной сыпи.**

Для избавления от паразитов доктор Х. Кларк предлагает многократно проверенный ею **рецепт из растений**, которые уничтожают более сотни видов, в том числе и того паразита, который является возбудителем рака. Вот три компонента: **кожура грецкого ореха; листья полыни горькой; гвоздика (пряность).**

Она рекомендует все 3 компонента применять вместе. Кожура ореха и листья полыни убивают взрослых особей глистов, а гвоздика — их яйца.

Настойка. Кожуру от 15 зеленых грецких орехов измельчить, залить 0,5 л спирта, настоять на свету 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном месте. Принимать: в 1-й день: 1 каплю на 1/2 стакана воды на голодный желудок перед едой; во 2-й день: 2 капли на 1/2 стакана воды; в 3, 4, 5-й дни: 3, 4, 5 капель по нарастающей. Пейте медленно, не спеша, небольшими глотками. Начиная с 6-го дня: по 2 ч. л. на 1/4 стакана воды.

Ни в коем случае не запивайте настойку чем-либо горячим. Если вы весите более 75 кг, принимайте 2,5 ч. л. настойки в 1/4 стакана воды 1 раз в день в течение года. Если вы не больны, но хо-

тите изгнать глистов для профилактики, принимайте по 2 ч. л. один раз в неделю в 1/4 стакана воды в течение года. Это убьет всех паразитов, которые только могут попасть в организм.

В тех случаях, если вы больны и вас ожидает химиотерапия, облучение и т.п., сразу принимайте 2 ч. л. 2 раза в день в течение 5 дней. Далее принимайте по 2 ч. л. 1 раз в день в течение года. Полынь и гвоздику в этих случаях также нужно принимать 2 раза в день. Кларк утверждает, что болезнь можно остановить практически в любой стадии.

Полынь. Ранневесенние листья полыни горькой высушить и измельчить в порошок. Такой порошок поместить в желатиновые капсулы, чтобы при приеме полыни не чувствовалось горечи. Максимальная доза для ребенка — 1/4 ч. л., смешанная с медом, для взрослого — 1/2 ч. л.

Схема приема: 1, 2-й дни: одну порцию (200–300 мг) принимать перед ужином, запивая небольшим количеством воды; 3-й день: 2 порции в один прием; далее ежедневно прибавлять по одной порции на каждый прием; 4-й день — 3 порции; 5-й день — 4 порции; 6-й день — 5 порций; 7-й день — 6 порций; 8-й день — 7 порций. Семь порций — максимальная доза, ее следует принимать с 8-го по 14-й день.

Не делайте перерыва хотя бы до 7-го дня, когда взрослые особи паразитов погибнут. Закончив 14-дневную процедуру, принимайте ежедневно 7 порций один раз в неделю в течение одного года.

Гвоздика (пряность). Ее следует измельчить в порошок и закатать в облатки размером с горошину — это и будет порция весом примерно в 500 мг.

Схема приема: 1-й день: по 1 порции 3 раза в день перед едой; 2-й день: по 2 порции 3 раза в день; с 3-го по 10-й дни: по 3 порции 3 раза в день.

Через 10 дней яйца паразита погибнут, но для профилактики нужно продолжать принимать одновременно 3 порции один раз в неделю в течение года. Все 3 компонента необходимо принимать одновременно.

Лямблиоз

Лямблиоз — заболевание, которое вызывают одноклеточные кишечные паразиты — лямблии, и проявляющееся чаще поражением кишечника, желчного пузыря и печени.





Признаки лямблиоза: периодически невысокая температура, учащенная дефекация, появление жидких слизистых испражнений, иногда зеленого цвета и пенистых. В общем, видимая серьезная хроническая интоксикация. Диагноз подтверждается лабораторными исследованиями. Предлагаемый мной лечебный комплекс приносит в большинстве случаев полное выздоровление.

Настой. 100 г сухих измельченных **листьев березы** залить 1 л теплой кипяченой воды, настоять, укутав, сутки, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 200 мл натошак с последующим лежанием в течение 30 мин на правом боку. Курс лечения от 15 до 45 дней. Настой следует хранить не более трех суток, так как он быстро портится и теряет свою активность, поэтому рациональнее его готовить ежедневно. Настой полезен при холецистоангиохолите и хроническом холецистите в фазе обострения, осложненных лямблиозом.

Взять 100 г **листьев березы**, по 50 г **травы чабреца, корневищ аира, девясила, листьев мяты, грецкого ореха** и 10 г **полыни горькой**. Засыпать 2–3 ст. л. смеси в термос и залить кипятком (0,5 л), настоять 2–3 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи в течение 3 недель.

Настойка. 200 г измельченного **агарика** (лиственничная губка) залить 0,5 л **водки**. Настаивать 12–14 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Запивать **настоем из трав: календулы, тысячелистника, смородины (листа)**. Результаты отличные. Через 30 дней от болезни не останется и следа.

Можно лечиться и **отваром агарика**, если измельчить его в порошок. 1 ст. л. порошка агарика заливают 300 мл воды, кипятят на медленном огне 20 мин. Потом снимают с огня и доливают воды до первоначального объема. Настаивают не менее 4 ч, процеживают. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настойкой, отваром агарика лечат рак желудка, двенадцатиперстной кишки, языка, молочных желез. Он хорош при заболеваниях печени, почек, щитовидки. Спасает от гайморита, водянки, мочекаменной болезни.

При лямблиозе хорошо помогает чесночный настой: 10 г кашицы чеснока залейте 100 г про-

хладной кипяченой воды, дайте настояться 2 ч, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

При лямблиозном ангиохолестите полезно ежедневно пить крепкий отвар **ягод голубики**.

В 0,5 л коньяка бросить 20 плодов гвоздики (пряность), настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, затем коньяк соединить с равным количеством сока красной свеклы (отстоять после получения сока 2 ч), моркови, меда, все тщательно смешать и настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Это вкусное лекарство выгонит паразитов через 14–20 дней.

Купите на АЗС **белого солидола** и смазывайте им область печени при лечении лямблиоза. Сделайте компресс: лист бумаги, целлофан и затем закрепите бинтом. Менять компресс утром и вечером перед сном, не смывая солидол с области печени. Лечение продолжать до наступления лечебного эффекта. Обычно достаточно маленькой майонезной баночки. Во время процедур не купаться, можно тело аккуратно протирать полотенцем, смоченным в теплой воде, но следите, чтобы вода не попала на место компресса. По окончании лечения полезно попить неделю — другую любой желчегонный чай, например из травы зверобоя, и сдать анализы.

ГЕМОМРАГИИ

В практике терапевта нередко возникает необходимость лечения различных геморрагических состояний. Причины их развития разнообразны. Наиболее часто геморрагический синдром возникает как осложнение основного заболевания: язвенной болезни, некоторых форм колита, цирроза печени, геморроидальных кровотечений, острых и хронических гломерулонефритов, кровохарканья и т.д. Нередко врач устанавливает анемию, вызванную меноррагией, повышенной ранимостью кожи при коллагеновых заболеваниях, когда больной жалуется на спонтанно возникающие «синяки» в разных частях тела. Геморрагии появляются также при





некоторых заболеваниях крови и кроветворного аппарата. Такие геморрагии объединяют в обширную группу геморрагических диатезов.

Фитотерапию при различных кровотечениях следует применять только после тщательного обследования больного, при уверенности в диагнозе и исключении необходимости в неотложных мероприятиях или в специальном лечении. При различных видах кровотечений можно рекомендовать **следующие сборы**, которые предпочтительнее, чем отдельные растения.

При кровоточивости слизистой оболочки желудка:

Листьев мяты, цветков ромашки — по 4 части, **травы тысячелистника, коры дуба, корней змеиногорца** — по 1 части, **травы зверобоя** — 2 части.

Настой. 10 г смеси заливают 500 мл кипятка, настаивают 5–6 ч, процеживают, принимают по 100 мл 3 раза в день до еды.

Травы зверобоя, корней солодки — по 1 части, **бутонов софоры японской, травы тысячелистника** — по 2 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

При кровоточивости слизистой оболочки кишечника:

Цветков ромашки — 3 части, **листьев мяты, подорожника, плодов шиповника** — по 1 части, **листьев брусники, корней кровохлебки** — по 2 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

При геморроидальных кровотечениях:

Листьев кассии — 6 частей, **коры крушины, плодов жостера** — по 5 частей, **плодов аниса, корней солодки** — по 2 части.

Настой. 5 г смеси заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают, принимают по 100 мл на ночь.

Коры крушины — 3 части, **травы тысячелистника** — 1 часть, **листьев крапивы** — 2 части.

Отвар. 5 г смеси заливают двумя стаканами воды, кипятят 10 мин, охлаждают, процеживают, отжимают, принимают по 100 мл на ночь.

Листьев кассии, травы тысячелистника, коры крушины, плодов кориандра, корней солодки — по 1 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Коры крушины — 5 частей, **корней солодки** — 2 части, **плодов кориандра** — 1 часть, **плодов шиповника** — 3 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

При постгеморрагических анемиях эффективны **препараты железа** (конферон, ферроплекс и др.). В рацион питания включают продукты, содержащие большое количество **белка**. Железо содержат **картофель, тыква, брюква, лук, чеснок, гречиха, укроп, крыжовник, земляника, виноград**. Рекомендуются витаминные чаи из ягод и листьев **черной смородины, рябины, земляники**.

ГЕМОРРОЙ

Увеличение кавернозных телец прямой кишки, осложненное кровотечением. Кавернозные тела образуются в эмбриональном периоде из остатков мочеполовой диафрагмы. Если кавернозные тела распределены равномерно по периметру анального канала, предрасположенность к развитию геморроя минимальна. В большинстве случаев кавернозные тела образуют скопления на 3, 7 и 11 ч. Способствуют развитию геморроя малоподвижный образ жизни, запоры, беременности, опухоли прямой кишки и органов малого таза. Длительное переполнение кавернозных тел кровью приводит к истончению их стенок, легко подвергающихся травмированию. В результате возникают кровотечения при акте дефекации или гигиенической обработке области заднего прохода. Эрозии и трещины могут стать входными воротами инфекции. Различают наружный (геморроидальные узлы покрыты кожей) и внутренний геморрой (узлы покрыты слизистой оболочкой). Внутренние геморроидальные узлы первоначально локализованы на 3, 7 и 11 ч, при последующем развитии заболевания между этими основными зонами появляются небольшие дополнительные геморроидальные узлы.

Наружный геморрой при осмотре определяется в виде бахромок и небольших узлов, кровотечения из них нехарактерны. Единственное осложнение — тромбоз узла. В этом случае после употребления алкоголя или острой пищи, физической нагрузки (усиление кровенапол-





нения кавернозных тел) появляется резко болезненное уплотнение в области анального отверстия, при осмотре оно синюшного цвета. Диагноз не сложен.

Внутренний геморрой проявляется кровотечениями алой кровью струйкой, в виде капель или полос на бумаге, возникающих обычно после акта дефекации. Интенсивность кровотечений и их частота различны. Одновременно с кровотечениями отмечается выпадение геморроидальных узлов. При длительных геморроидальных кровотечениях может развиваться анемия. Кроме кровотечений, больных может беспокоить зуд, ощущение инородного тела в области анального отверстия. Осложнение внутреннего геморроя — выпадение узла с его ущемлением и тромбозом. Чаще после погрешности в диете и физической нагрузки из анального отверстия выпадает геморроидальный узел, появляется резкая боль, узел становится синюшным, в последующем (если не произведено его вправление) он некротизируется, что может привести к довольно значительному кровотечению. Диагноз затруднений не вызывает. Однако для исключения других источников ректальных кровотечений (рак!) необходимо рентгенологическое и эндоскопическое (ректоколоноскопия) исследование прямой и ободочной кишок.

Неосложненный геморрой с незначительными кровотечениями подлежит консервативному лечению: послабляющая диета, легкие слабительные, тщательный туалет после акта дефекации, ванночки с прохладной водой, свечи с проктогливенолом, анестезином. Принимайте ежедневно минимум 500 мг витамина С 2–3 раза в день, 500 мг линолевой кислоты в капсулах, 200 МЕ витамина Е 1–3 раза в день. При остром тромбозе наружного геморроидального узла — послабляющая диета, местно — ванночки с прохладным (в первые дни), а затем теплым раствором перманганата калия, свинцовые примочки. После ликвидации острых явлений показано оперативное лечение.

При ущемлении геморроидального узла: обезболивающие средства, можно произвести пресакральную блокаду; рекомендуется возвышенное положение ногного конца постели. Цель лечения — расслабить сфинктер, после чего узел самопроизвольно вправляется. При появлении признаков воспаления — антибиотики.

При выраженном выпадении узлов и кровотечениях показано хирургическое лечение. Анемия в результате геморроидальных кровотечений является абсолютным показанием к операции.

Прогноз благоприятный.

Один из самых распространенных рецептов с использованием **картофеля** — лечение геморроя посредством ректального введения (т.е. введения в заднее проходное отверстие) свечи, вырезанной из клубня. Некоторые авторы обещают исцеление от недуга всего за 1–2 процедуры.

К сожалению, на практике это далеко не так. Если пациент, обнаружив у себя признаки геморроя, устранил его симптомы (выпадение и воспаление геморроидальных узлов) путем вкладывания в прямую кишку выструганной свечи, то это, прежде всего, свидетельствует о слабости мышечного кольца вокруг выходных ворот организма — анального отверстия. Введение любого инородного твердого тела способно принести некоторое облегчение за счет возникающего при этом усиления тонуса анального сфинктера. Другое дело, что картофель в наибольшей степени подходит для таких операций: содержащийся в клубнях крахмал облегчает проникновение свечи в прямую кишку, а также попутно оказывает противовоспалительное действие, устраняя явления дискомфорта и раздражения. Но если крахмал действует недостаточно эффективно, его способность уменьшать трение усиливают разнообразными смазывающими и одновременно лечущими веществами: подсолнечным или касторовым маслом, линиментом синтомицина, медом, салом.

Заинтересованные лица могут убедиться в предпочтительности картофельных свечей, чередуя их с вкладышами, приготовленными, например, из клубней **земляной груши** — топинамбура. Благодаря механическому воздействию вправляются внутрь и удерживаются геморроидальные узлы и в том и в другом случае, но если о картофельных свечах больной тут же забывает, то топинамбур будет напоминать о себе более жесткой клетчаткой (при его ректальном введении не обойтись без смазывающих средств), чем-то похожей на мелкую наждачную шкурку. Более того, земляная груша может спровоцировать пучение в кишечнике, доставляя определенные неудобства проходящему курс лечения больному.





Таким образом, пользуясь картофелем и восстанавливая мышечный тонус в области ануса, не забывайте о прямом лечении геморроя. Для исцеления от заболевания существует множество природных средств, использование которых должно начинаться при первых проявлениях недуга.

Если произошло воспаление наружных геморроидальных узлов, к заднему проходу прикладывают **лед**.

Прогревание паром области заднего прохода приносит облегчение за счет разжижения крови, что обеспечивает частичную нормализацию венозного оттока в области прямой кишки. Удобнее всего воспользоваться десятилитровым ведром, заполненным водой на 3/4 объема. Жидкость доводят до кипения, снимают с огня, а затем больной усаживается на специально изготовленную деревянную крышку с отверстием, которой сверху накрывается ведро (это предохранит от ожогов). Паровые прогревания осуществляют ежедневно или через день. Длительность проведения одной процедуры — до прекращения паровыделения.

При пониженном тонусе мышц в области заднего прохода паровое воздействие следует назначать с осторожностью, поскольку избыточное тепло может вызвать осложнение заболевания из-за расслабления мышечных тканей.

В ведро поместить небольшую емкость (блюдо, консервную банку, керамическую чашку), в которую положить 3—5 таблеток активированного угля и поджечь. Сверху на горячие угли насыпать порошок медицинской серы. Когда сера начнет дымиться, сесть на ведро и окуривать дымом задний проход. На лечебный курс требуется до 10 процедур, выполняемых через день.

Для снятия болезненности обострившегося геморроя желательно придерживаться овощной диеты с употреблением большого количества созревших **яблок**.

Свежеприготовленный сок корнеплодов **свеклы**, разбавленный водой 1:1, пьют по одному стакану 3 раза в день в течение 2—3 месяцев при геморрое. Это средство также обладает желчегонным действием, одновременно способствуя устранению застойных явлений в области печени.

В любую эмалированную посуду на четверть объема укладывают разрезанные на мелкие ча-

сти **шляпки подсолнуха**. Заготовку заливают водой, после чего емкость ставят на огонь и содержимое кипятят 3—5 мин. Затем посуду снимают с плиты, а больное место прогревают над паром (после того, как он остынет до температуры, не вызывающей ожогов). Процедуры выполняют через день.

При прикладывании **луковой кашицы** или сока к телу возникает гиперемия, т.е. покраснение кожи за счет прилива крови. Повышение интенсивности кровообращения указанным образом используется в нетрадиционной медицине для открытия геморроидальных шишек и отвода застойной крови.

Специалисты по фитотерапии рекомендуют **при лечении геморроя, атонии кишечника, злокачественных опухолях** каждое утро выпивать натощак один стакан свежего **морковного сока** с 1 ч. л. растительного масла.

Обострение хронического геморроя можно снять многократным питьем в течение дня (через каждые 2 ч) **лимонного сока**: по 2 ст. л. на прием.

Косточки лимона помогают в лечении геморроя, обладают слабительной силой.

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, заживают.

Для лечения геморроя, воспалительных процессов в прямой кишке в прямую кишку вводят свечи, приготовленные из 2 г **масла какао** и 0,2 г **экстракта прополиса**. Процедуру выполняют на ночь в течение 1 месяца. С перерывом в 3—4 недели необходимо обязательно пройти второй и третий лечебные курсы.

Высокая активность препаратов прополиса обуславливает возникновение со стороны организма ярко выраженной аллергической реакции, заканчивающейся иногда самым печальным образом. Чтобы этого не случилось, перед лечением смажьте небольшой участок кожи на внутренней стороне предплечья приготовленным из прополиса экстрактом. При появлении зуда или покраснения кожи лечение препаратами, содержащими прополис, противопоказано. Даже если аллергические симптомы не обнару-





жились, в первые 2–3 дня имеет смысл проводить лечение, уменьшив дозировку вдвое (при приеме внутрь).

При геморрое берут по 1 ст. л. подсолнечного масла и пчелиного меда, перемешивают компоненты и недолго кипятят. Затем тампон пропитывают образовавшейся смесью и прикладывают на область анального отверстия.

1 ст. л. почек и коры осины залить стаканом водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Сок осины, заготовленный весной во время сокодвижения, смешать с равным количеством водки. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

25 г цветочных сережек ольхи залить стаканом водки, настоять 9 дней в темном теплом месте, процедить и пить по 30–40 капель 3 раза в день до еды.

От наружного и внутреннего геморроя полезен свежий **сок плодов рябины красной** по 1/2 стакана с добавлением сахара 3 раза в день и запивать стаканом воды.

50 г измельченных в пудру **цветков календулы** смешать с 200 г **нутряного свиного несоленого сала**, держать на кипящей водяной бане, постоянно помешивая содержимое деревянной лопаточкой и доведя его до однородного состояния. Хранить мазь в холодильнике и смазывать ею геморроидальные шишки вблизи анального отверстия.

При геморрое ежедневно перед сном вставляйте в анальное отверстие ватный тампон, смоченный **соком чистотела**: в первый день — на 30 мин; во второй день — на 45 мин; в третий и последующие дни тампон держать по 1 ч. Затем этот тампон вынуть и вставить другой, со зверобойным маслом уже на всю ночь. Через 2 недели должно наступить выздоровление.

Вставить в задний проход свечку из **засахаренного меда** и держать ее до полного его растворения. Желательно лежать при этом вниз лицом.

Смешать в равных долях сухие измельченные **цветки льнянки обыкновенной, кору дуба, траву водяного перца**. Смесью продержать 12 ч в растопленном нутряном свином сале, периодически размешивая, затем подогреть и про-

цедить. Хранить в темном прохладном месте. Смазать мазью небольшой кусочек марли и целиком ввести его в анальное отверстие на 4–5 ч. Тампон **успокаивает сильнейшую боль, уменьшает воспаление, задерживает кровотечение**.

При геморрое, при запорах 1 ч. л. сока из травы мелиссы смешать со стаканом прохладной кипяченой воды. Сделать клизму перед сном.

При сильных геморроидальных кровотечениях принимать 3 раза в день за 30 мин до еды 1 ч. л. свежего сока из **листьев крапивы двудомной**.

За 2–3 недели геморрой исчезнет, если ежедневно, утром и вечером, анальное отверстие тщательно промывать после дефекации теплой мочой.

После дефекации полезно аккуратно массировать анальное отверстие холодным отваром таких трав, как **зверобой, тысячелистник, крапива двудомная**.

Смешать 1:1 по весу порошок **травы горца перечного и мед**. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л., запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды при геморрое.

1 дес. л. коры крушины и листьев крапивы двудомной (в равных частях) залить 1 л кипятка, продержать в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, настоять в теплом месте 30 мин, процедить. Принимать по стакану 4 раза в день при сильных болях, когда геморрой без шишек.

Или: 100 г сухой измельченной смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить. На ночь прикладывать смоченную в настойке марлю. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день до еды, запивая водой.

Можно избавиться от геморроя, съев 2 стакана ядер косточек кизила.

При геморрое принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды **водочную настойку плодов софоры японской** (крымской), запивая 1–2 ст. л. настоя **травы тысячелистника**.

Принимать по 50–100 г сока из свежих ягод **рябины красной** 3 раза в день всю осень, подслащивая его сахаром или медом и запивая холодной кипяченой водой.





Можжевельные ягоды сварить в топленом сливочном масле, высушить в теплой духовке. Съедать по 5–6 штук в день при всех видах геморроя.

При болях в области геморроидов эффективно следующее средство: по 5 г порошка **соцветий тысячелистника и листьев малины** размешать с 50 г свежего сливочного масла, осторожно растопить на кипящей водяной бане, тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Вечером перед сном смазывать задний проход. Даже при запущенном геморрое боли утихают, и ускоряется выздоровление.

На каждую геморроидальную шишку ставить одну **пиявку**. Когда она насосется, то отпадает сама, а шишка засохнет. Перед этим лечением шишки следует тщательно вымыть мылом без запаха и хорошо сполоснуть теплой кипяченой водой.

В течение всего весеннее-летне-осеннего сезона пить по 1 ч. л. в день за 15 мин до еды свежий сок **травы тысячелистника** пополам с **медом** — 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Это радикальное средство, если проводить лечение длительное время. Можно поступить по-другому: 1 ст. л. измельченной травы с цветками тысячелистника залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При осложненном геморрое полезно принимать по 1 ч. л. 3 раза в день **сок из надземной части татарника колючего** и делать с ним примочки в течение 3 недель. Результаты лечения бывают очень хорошими.

Прогреть геморроидальные шишки над **дымом копыт** различных животных — и они пройдут.

В 3 л кипятка, окрашенного марганцовкой в светло-розовый цвет, добавить 1 ст. л. растительного масла, стакан кипяченого молока, 1 ч. л. пищевой соды, приготовить ванночку в круглом тазике. Довести температуру до пределов терпимости, принимать ее, пока вода не остынет. Лучше всего делать это перед сном. Курс лечения — 12–16 ванн. Особенный эффект процедура оказывает в случаях запущенного геморроя.

Противопоказано мужчинам при аденоме предстательной железы.

Из свежего сока травы **тысячелистника**, приготовленного в период цветения растения, делают микроклизмы по 50–200 мл. Постарайтесь некоторое время полежать и потерпеть жжение в толстой кишке, а потом опорожнить кишечник. От таких микроклизм геморроидальные узлы лопаются и вскоре заживают. При необходимости клизму повторить через 1–2 месяца. В большинстве случаев они излечивают даже тяжелые формы геморроя.

При геморрое полезно сидеть в теплой **коровьей моче** — по 20–30 мин 1–2 раза в день.

Геморроидальные шишки полезно окуривать **серой**.

Насыпать в кастрюлю мелко нарезанный **чеснок** и поставить на огонь. Когда чеснок начнет дымить и гореть, попробуйте сесть на кастрюлю, чтобы принять сидячую дымовую ванну (края кастрюли горячие!) Принимать ванну по мере надобности.

Воду, в которой кипятили стружки **железа**, пьют при болезнях селезенки и геморрое.

Порошок серебра, полезный тому, кто не может мочиться, помогает и при геморрое. Принимать по 0,2 г 1–2 раза в день, запивая водой.

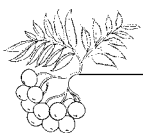
Налить в кастрюлю 2 л натурального **молока**, опустить туда 4 большие головки очищенного **лука**, закрыть кастрюлю деревянной (фанерной) крышкой с отверстием и прогревать задний проход над паром из кастрюли, снятой с огня. Процедуру повторить через 3 дня по мере необходимости. Хорошо за 6 ч до нее принять слабительное, а перед ней и особенно после смазать заднепроходное отверстие вазелином.

Свежий **сок виноградной лозы**, выжатый весной до распускания почек, — прекрасное средство при всех видах геморроя. Принимать его ежедневно по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1 месяца. Появление крови при стуле означает, что геморроидальные узлы начинают разрушаться, поэтому лечение необходимо продолжать.

При геморрое полезно пить утром натощак 1–2 стакана свежей **сыворотки**.

Прекрасный целебный эффект дает **зверобойное масло**. Цветки зверобоя уложить в литровую банку и залить их растительным маслом. Посуду герметически закрыть и поста-





вить в темное место на 2 месяца, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить, остаток отжать. Предварительно сделайте очистительную клизму из травы зверобоя или тысячелистника: 3 ст. л. сухого измельченного сырья залить 1,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 6–8 ч, процедить и за 2–3 ч до сна сделать клизму, после чего хорошо промыть анальное отверстие настоем этих трав. Введя с микроклизмой 100–150 мл масла, постарайтесь подольше удержать его в толстой кишке. Когда больному вводят микроклизму, он должен стоять на четвереньках, опершись локтями об пол. При завершении процедуры необходимо ввести в анальное отверстие указательный палец, смоченный в зверобойном масле, и 5–10 мин делать круговые массирующие движения, постепенно увеличивая их радиус. Очистив кишечник, аккуратно промокните анальное отверстие ватой. Курс лечения зверобойным маслом ежедневный, до полного выздоровления.

В 1 л воды сварить до готовности мелконарезанную **красную свеклу**, процедить ее, отжать. Этим отваром за 2–3 ч до сна ставить клизму, смазывая затем геморроидальные шишки зверобойным маслом. Курс лечения длительностью 6–7 дней одновременно лечит и запор.

4 ст. л. сухой измельченной травы **полыни горькой** залить 1 л кипятка, варить на слабом огне 6–7 мин, настоять, укутав, 6 ч, процедить. Сделать клизму. Можно чередовать процедуры: один день — свекольную, другой день — полынную клизму. Через 1 неделю шишки геморроя уменьшатся, исчезнут запоры.

Истолочь в порошок 6 таблеток **аспирина**, 5 таблеток **стрептоцида**, добавить 100 г **рыбьего жира**, все тщательно размешать. Спринцовкой медленно вводить смесь в задний проход. В течение 6–8 дней геморрой затихает на долгое время.

Щепоть **козьего пуха** или **шерсти козы** поджечь на дне горшка, и как только пух или шерсть начнут дымить, сесть на горшок и принимать дымовую ванну до полного их сгорания. 6–8 таких ванн существенно облегчают геморроидальные боли, рассасывают шишки, останавливают кровотечение.

Определенную пользу при геморрое приносит окуривание **семенами лука-порея**.

Порошок семян **горца птичьего** смешать 1:1 по весу с медом и принимать по 1 ст. л., запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды.

Смешать 1:1 по объему **семена зверобоя** и сахарный песок. По 1 ч. л. запивать водой 3 раза в день за 30 мин до еды.

Подсолнечное масло применяется после непродолжительного кипячения: из отрезка бинта или марли сворачивают небольшой фитилек, окунают его в остывшее масло, слегка отжимают и вставляют на ночь в задний проход. Масло оказывает лечебное воздействие непосредственно на геморроидальные узлы, и, как правило, через 2–3 недели непрерывного лечения наступает облегчение.

Прокипятите 20–25 **лавровых листьев** 2 мин в 3 л воды, снимите емкость с огня, хорошо укутайте одеялом и дайте настояться до охлаждения. Лекарство готово. Дневная доза — 200–300 мл отвара, которые принимают в течение дня небольшими глотками. Когда закончится лекарство, готовят следующую порцию и принимают после непродолжительного перерыва.

Исчезновению геморроидальных шишек и заживлению трещин способствует **мазь**, приготовленная из **здора**, **пчелиного меда** (по 1 ст. л.) и **облепихового масла** (1 ч. л.). Компоненты перемешивают, после чего мазь наносят на больное место. При необходимости состав вводят в прямую кишку на специальном фитильке или свече, выструганной из картофеля.

При геморрое следует употреблять **внутри рассол квашеной капусты**. Суточная доза — до двух стаканов. Прием произвольный.

50 г **семян кумина** разделить на 2 части. Одну часть поджарить и смешать с другой, сырой. Перемолоть. Принимать по 1 ч. л. с теплой водой 3 раза в день до еды. Лечебные свойства поджаренной пряности дополняют антигеморройное действие необработанного кумина.

50 г порошка **семян чернушки посевной** разделить на 2 части. 1 часть поджарить и смешать с другой. Перемолоть. Принимать по 1 ч. л. с теплой водой 3 раза в день до еды.

Жуйте **семена кардамона** или пейте чай из кардамона с фенхелем.

Старое **свиное сало** растолките с небольшим количеством репчатого лука и введите в прямую кишку. Процедуру выполняйте регулярно (лучше на ночь) до облегчения состояния.





После сильного поноса часто бывает обострение геморроя, и клизма из горячего отвара **полыни** (37,5 °С) быстро снимает мучительные боли в заднем проходе, а регулярное применение этих клизм в смеси с ромашкой безъязычковой вылечит даже запущенный геморрой. На одну клизму — 1 ч. л. черныбыльника и 1 ч. л. ромашки. Смесь залить 150 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить. В виде клизмы вводится в задний проход.

Также можно взять по 1 ст. л. **водяного перца** (горца почечуйного), **коры дуба**, **хвоща полевого** и залить 1 л воды. Кипятить 5 мин. Настоять 2–3 ч. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды. Постепенно дозу разового приема довести до 1/3 стакана. Отвар хранить в холодильнике, пить в подогретом виде.

Взять по 5 ст. л. **горца почечуйного**, **водяного перца**, **стальника пашенного**, **хвоща полевого** и 5 измельченных **плодов каштана конского**. Весь сбор хорошо перемешать.

2 ст. л. этой смеси залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 3 мин. Пить по 1/3 стакана отвара 6 раз в день за 30 мин до еды и через 30 мин после еды.

Настой. 1 ч. л. измельченных корней и листьев одуванчика залить 250 мл кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды как болеутоляющее средство при геморроидальных болях.

Эсфлазид (аптечный препарат) — по 1 таблетке 2 раза в день.

Рамнил (аптечный препарат) — по 1–2 таблетки перед сном.

При геморрое 3–5 раз в день принимать по 1 ст. л. **пчелиного меда**, запивая **теплым молоком**.

Из зрелых **плодов рябины обыкновенной** отжать сок и добавить **мед**. Принимать по 75–100 г смеси 3 раза в день, запивая холодной водой, как прекрасное послабляющее средство.

1 ч. л. **сока алоэ** принимать со щепоткой порошка имбиря 2 раза в день до исчезновения симптомов.

Наружно после испражнения и подмывания несколько раз в день максимально глубоко смазывать внутреннюю поверхность прямой кишки и шишки **медом** как бактерицидным, болеутоляющим и регенеративным (заживляющим) средством.

100 г **сливочного масла** (несоленого) или **нутряного жира** в эмалированной посуде доводят до кипения и снимают с огня. В горячую основу кладут 10 г натертого на мелкой терке **прополиса** и при постоянном перемешивании доводят смесь в течение 30 мин при температуре 80 °С до однородной массы.

Используют мазь для смазывания прямой кишки и геморроидальных узлов до и после дефекации 2–3 раза в день.

При выпадении геморроидальных кровотокающих узлов используют наружно 20%-ю мазь из порошка травы сушеницы болотной, смешанного при подогреве со сливочным маслом и медом (10 %).

2 ст. л. **спорыша** заварить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 30–40 мин. Делать ванночки и тампоны. Ускоряет свертываемость крови.

1 ст. л. **бессмертника** залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 2 ч, сцедить. Делать ванночки и тампоны. Ускоряет свертываемость крови.

В поллитровую бутылку всыпать поровну **зверобой**, **спорыш** и 1 ч. л. без верха **цветов чистотела**. Все аккуратно положить в таком порядке: зверобой, спорыш, чистотел. Залить в бутылку подсолнечное масло, закрыть и поставить в теплое темное место. Настоять 3 недели с постоянным встряхиванием, но чтобы травы остались в том же порядке, как их всыпали. Мазь использовать для тампонов.

В поллитровую бутылку всыпать равными долями траву **пастушьей сумки**, **цветы тысячелистника** и **семена крапивы**. Залить свежим подсолнечным маслом, настоять 2 недели в темном теплом месте. Пользоваться, не сцеживая. Хранить в течение года.

Сбор. Чистотел — 1 часть, **спорыш** — 1 часть, **зверобой** — 2 части, **мята** — 1 часть. 4 ст. л. сбора залить 1 л крутого кипятка, настоять 6 ч. Делать ванночки.

Сбор. Мята — 10 г, **чистотел** — 30 г. Залить 1 л крутого кипятка, настоять 7 ч. Делать ванночки.

Сбор. Эвкалипт — 30 г, **мята** — 10 г. Залить 1 л крутого кипятка, закрыть, настоять 8 ч. Делать ванночки.

2 ст. л. с верхом листа **эвкалипта** залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 4 ч, отцедить. Делать тампоны.





3 ст. л. **тысячелистника** и 1,5 ст. л. **мяты** залить 0,5 л крутого кипятка, закрыть, настоять 4 ч. Делать ванночки.

Очистить 0,5 кг **репчатого лука**, влить 3 ст. л. воды, закрыть, прокипятить, охладить, пропустить через сито. Делать ванночки.

Свежий сок **травы дымянки** и **сок крапивы** в равных частях смешать с **топленным несоленым маслом**. Делать тампоны.

Отвар корней **коровяка** облегчает геморроидальные боли.

Отвар. 10 г сухих корней залить 150 мл воды, кипятить 30 мин, процедить. Употреблять для компрессов, примочек при геморрое.

Разваренная молодая кора **липы** дает слизь, обладающую хорошим обезболивающим действием. Ее прикладывают к воспаленным геморроидальным узлам.

ГРЫЖА ДИАФРАГМАЛЬНАЯ

Возникает при транспозиции части органов брюшной полости в грудную через отверстие в диафрагме (врожденное или приобретенное). Приобретенные травматические грыжи встречаются наиболее часто.

Тупые и острые боли за грудиной, в брюшной полости с иррадиацией, аналогичной стенокардии, связанные с едой, переменой положения тела; дисфагия (в том числе парадоксальная — большее затруднение глотания при прохождении пищи меньшего объема), отрыжка, рвота, икота, разнообразные нарушения функции кишечника, одышка, сердцебиение, рефлексорная стенокардия, часто анемия от микропотерь крови. Объективно определяется смещение органов средостения (сердце), иногда перистальтика и тимпанит в грудной полости. Рентгенологическое исследование (в положении лежа, при натуживании больного) подтверждает диагноз (особенно важно для выявления грыжи пищеводного отверстия диафрагмы). Ущемление дает тяжелую картину: резкие боли, коллапс, симптомы кишечной непроходимости.

Лечение. Частое **дробное питание**, положение во время сна **полулежа**, **зондирование**, **противоспазмическая**, **ощелачивающая терапия**, **гемостимулин**. В тяжелых случаях — операция.

ДИВЕРТИКУЛЕЗ

Когда напряжение так велико, что газы не могут нормально удаляться и продолжают распирают стенки кишечника, образуются небольшие выпуклости, похожие на пузырьки. Эти незваные гости (размером от горошины до наперстка) называются дивертикулами, а заболевание — дивертикулезом или, если начинается воспаление, дивертикулитом. Возбудимому человеку следует научиться быстро «сбрасывать пар», чтобы его нервное расстройство не вызывало перенапряжения в обычно эластичных тканях.

Люди могут иметь дивертикулы годами, не подозревая об их существовании, пока случайно это не обнаружат при рентгеновском обследовании; таким образом, дивертикулы — не обязательно источник беспокойств. Однако застойная пища или фекальные массы, попадая в эти «пузырьки», становятся кормом для гнилостных бактерий; результатом может стать воспаление, неудобство и боль. Дивертикулы могут удаляться хирургически, однако на смену им нередко приходят новые.

У больных дивертикулезом часто развивается анемия. Бактерии в дивертикулах поглощают из пищи всю фолиевую кислоту и не дают ей попасть в кровь. Если гнилостные бактерии уничтожить обильным потреблением йогурта или ацидофилина, анемия проходит, но при условии, что пища содержит фолиевую кислоту. Пища, содержащая целлюлозу и нерафинированные углеводы, поддерживает рост ценных бактерий, тогда как рафинированная — нет; парадокс, но обычно рекомендуемая при дивертикулезе пища — именно та, которой следует избегать.

Для излечения дивертикулеза нужна диетическая программа, которая улучшает пищеварение, уменьшает газообразование, дает максимальное расслабление, «строит» прочные стенки кишечника, способные противостоять распирающему, и отвечает потребностям при стрессе.

Если начинается воспаление, следует начать принимать чай из смеси листьев **мелиссы**, **мяты**, **цветков зверобоя**, взятых в равных частях по объему, а также принимать за каждой едой, между едой, перед отходом ко сну и приблизительно каждые 3 ч ночью, если проснетесь, всегда с на-





туральным молоком, чтобы обеспечить необходимое количество белка, по 500 мг витамина С, 100 мг пантотеновой кислоты и по крайней мере по 2 мг витаминов В₂ и В₆. Прием следует продолжать, пока не наступит заметное улучшение. Как только острая стадия пройдет, количество можно уменьшить. При легких расстройствах можно принимать половину указанных витаминов 6 раз в день.

Массаж живота болезненный, но эффективен, как и клизмы на **соке свеклы**.

Рекомендуется **высоковолокнистая пища**: кашка из цельных зерен, отруби; овощные супы протертые, ацидофильное молоко, йогурт.

Полезны **салаты** из капусты, моркови, сельдерея, помидоров, огурцов, чеснок, зелень репы, яблочное пюре, свежие абрикосы, овсяный кисель.

Следует исключить жареную пищу, мясо, орехи, семечки, молоко.

ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНЫЙ

Дисбактериоз кишечный — синдром, характеризующийся нарушением подвижного равновесия микрофлоры, в норме заселяющей кишечник. Если у здоровых людей в дистальных отделах тонкой кишки и в толстой кишке преобладают лактобациллы, анаэробные стрептококки, кишечная палочка, энтерококки и другие микроорганизмы, то при дисбактериозе равновесие между этими микроорганизмами нарушается, обильно развиваются гнилостная или бродильная флора, грибы, преимущественно типа *Candida*, в кишечнике обнаруживают микроорганизмы, в норме не характерные для него, большое количество микробов выявляется в содержимом проксимальных отделов тонкой кишки и в желудке. Активно размножаются условно-патогенные микроорганизмы, обычно обнаруживаемые в содержимом кишечника в небольшом количестве. Вместо непатогенных штаммов кишечной палочки нередко обнаруживают ее патогенные штаммы. Таким образом, при дисбактериозе наблюдаются качественные и количественные изменения состава микробных ассоциаций («микробного пейзажа») в желудочно-кишечном тракте.

К клиническому дисбактериозу приводят все заболевания и состояния, которые сопровождаются нарушением процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике (кишечные диспепсии, хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические панкреатиты, энтериты, колиты и т.д.). Причиной кишечного дисбактериоза может быть длительный неконтролируемый прием антибиотиков (особенно широкого спектра действия), подавляющих нормальную кишечную флору и способствующих развитию тех микроорганизмов, которые имеют устойчивость к этим антибиотикам.

При дисбактериозе нарушаются антагонистическая активность микрофлоры кишечника в отношении патогенных и гнилостных микроорганизмов, участие микроорганизмов в процессах пищеварения (за счет собственных ферментов) и синтезе некоторых витаминов. Необычные продукты или образующиеся в большом количестве продукты расщепления пищевых веществ (органические кислоты, альдегиды, индол, скатол, сероводород и др.) раздражают стенку кишки. Возможно также возникновение аллергии либо на необычные продукты расщепления пищевых веществ, либо на антигены бактерий.

Характерны симптомы диспепсии, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, тошнота, метеоризм, понос или запор. Каловые массы имеют резкий гнилостный или кислый запах. Часто наблюдаются признаки общей интоксикации, вялость, снижается трудоспособность. Диагноз подтверждается повторными исследованиями фекальной микрофлоры. При дифференциальной диагностике следует различать дисбактериозы, возникающие на фоне нерационального применения антибактериальных препаратов, на фоне систематических алиментарных погрешностей (что устанавливается на основании анамнеза), и дисбактериозы, сопутствующие острым и хроническим заболеваниям органов пищеварения. При длительном течении возможны гиповитаминозы (особенно дефицит витаминов группы В). Некоторые виды кишечного дисбактериоза (особенно стафилококковый, кандидамикозный, протейный) могут переходить в генерализованную форму (сепсис).

Лечение в легких случаях проводят в амбулаторных, в более тяжелых — в стационарных условиях. Установив наличие дисбактериоза, пре-





крашают введение антибактериальных средств, которые могли привести к его развитию, проводят общеукрепляющую и десенсибилизирующую терапию (витамины, противогистаминные препараты и т.д.). Для нормализации кишечной флоры показаны биологические препараты (колибактерин, бифидумбактерин, бификол и др.). При дисбактериозах, возникших на фоне основного заболевания пищеварительного тракта (энтерит, колит и т.д.), необходимо его лечение. Нецелесообразно назначать ферментные препараты (абомин, полизим, панзинорм и т.д.).

Специфическое противоопухолевое лечение нередко осложняется и дисбактериозом, поэтому всем больным, прошедшим противоопухолевое лечение с применением лучевой и химиотерапии, полезен прием препаратов, содержащих бифидо- и лактобактерии, нормализующие микрофлору кишечника.

Эффективны препараты «бифидумбактерин» и «лактобактерин».

Тибетский гриб нормализует видовой состав микрофлоры кишечника. То есть он как бы «берет пробу» бактерий и делает выводы о том, что надо добавить, а что убрать, ликвидирует дисбаланс микрофлоры. Продуцируются «правильные» бактерии и бактерии для борьбы с имеющимися у нас в ЖКТ «неправильными» бактериями. Месяц регулярного потребления простокваши восстанавливает работу кишечника у 78% людей. Остальным нужно несколько большее время, но баланс восстанавливается!

Съедать утром натощак и вечером через 2 ч после последней еды, за 1 ч перед сном по чашке **простокваши**. Можно употреблять и больше, но не меньше!

Очень полезны плоды **черной шелковицы** при лечении и профилактике дисбактериоза.

ДИСПЕПСИЯ

В данной работе приведены разнообразные симптомы пищевого дискомфорта, появление которых позволяет заподозрить заболевание органов пищеварения. Это дисфагия, отрыжка, изжога, тошнота, рвота, метеоризм, понос или запор. Все эти симптомы объединяются в один синдром «диспепсия». Основным объективным

признаком диспепсии является наличие в кале недостаточно переваренных пищевых ингредиентов вследствие расстройства процесса пищеварения.

В зависимости от вызвавших ее причин диспепсия считается: 1) первичной — она возникает при гастритах, язвенной болезни, раке и других заболеваниях желудка; 2) вторичной — при патологии других органов или общем заболевании организма; 3) функциональной — развивается при нарушении нервной регуляции функции желудка.

Диспепсия бывает желудочной, панкреатической, печеночной и кишечной.

Желудочная диспепсия характеризуется снижением аппетита, появлением горечи или неприятного вкуса во рту, ощущениями тяжести и распирания, а также болями в подложечной области. Нередко бывают отрыжка воздухом или прогорклым маслом, приступы слюнотечения, изжога, тошнота или даже рвота съеденной накануне пищи. Такая симптоматика типична для гастрита с низкой кислотностью желудочного сока, ахилии (отсутствия соляной кислоты), стеноза (резкого сужения) привратника желудка.

Недостаточно переваренная пища, поступая в тонкий кишечник, травмирует его слизистую оболочку. Это может стать одной из причин воспаления слизистой оболочки кишечника (вторичный энтероколит). Кал при этом становится жидким, зловонным, резко щелочной реакции; он содержит много непереваренного жира, клетчатки, бактерий, оксалатов.

Диспепсия панкреатическая развивается при нарушении внешнесекреторной функции поджелудочной железы. Поскольку поджелудочная железа вырабатывает ферменты, необходимые для переваривания белков, липидов и углеводов, то при недостаточности ее функции уменьшается всасывание продуктов распада этих соединений, а большое количество непереваренных компонентов пищи вызывает раздражение нижележащих отделов кишечника, развитие гнилостного или бродильного процессов.

Панкреатическая диспепсия сопровождается отсутствием аппетита, метеоризмом, коликообразными болями в животе. Рвота, как правило, приносит облегчение. Больной худеет.

Кал на вид маслянистый, с характерным, очень неприятным запахом. В нем содержится боль-





шое количество непереваренного жира, мышечных волокон, зерен крахмала.

Печеночная диспепсия наблюдается при нарушении функции печени и желчевыводящих путей.

Различают:

1. Желудочную форму, по симптоматике схожую с анацидным (отсутствие соляной кислоты) гастритом, она развивается в результате заброса желчи в желудок.

2. Кишечную форму, для которой характерным является понос; кал часто слабоокрашенный с непереваренными жировыми включениями.

Диспепсия кишечная наблюдается при нарушении процесса переваривания пищи в кишечнике и ускорении пассажа его содержимого. Страдающий этим расстройством ощущает давление, переливание, урчание и распирание в животе, который обычно вздут.

При нарушении переваривания углеводов может развиваться бродильная диспепсия, при переваривании белков — гнилостная. Первая возникает из-за недостатка некоторых ферментов, например, амилазы, которые участвуют в переваривании углеводов. Нерасщепленные углеводы подвергаются брожению с образованием органических кислот и других недоокисленных продуктов. Проявляется усиление газообразования и жидкий стул, характерны боли в животе, урчание, переливание, вздутие, отхождение газов.

Характеристика кала: содержит пузырьки газа и большое количество непереваренных овощей и фруктов. Лечение, назначение врачом, нужно дополнить малоуглеводным питанием, в которое стоит включить больше белка.

Гнилостная диспепсия развивается при недостатке ферментов, расщепляющих белки. Непереваренные белки подвергаются в кишечнике гниению с образованием токсичных продуктов. Проявляется в метеоризме, периодических тупых болях, чаще всего в области пупка, чувство тяжести в животе, стул частый, жидкий, кашицеобразный, темного цвета с резких запахом и отхождением газов. Проявляются головные боли, вегето-сосудистая дистония, снижения аппетита, отрыжка и тошнота. Так же как и при бродильной диспепсии, необходимо соблюдать особый режим питания, который должен исключать белок.

Причин диспепсии может быть несколько, в том числе переедание, употребление несоместимых продуктов, недостаточное пережевывание и смачивание слюной, употребление в пищу большого количества жареного, острого, вредные привычки, запоры, совмещение еды и питья, бессонница, некоторые сильные эмоции, гиподинамия.

Лучший способ излечения — пятидневная фруктовая диета. По истечении этого срока нужно постепенно переходить к сбалансированному питанию, состоящему из свежих фруктов, сырых и сваренных на пару овощей, семян, орехов и цельных круп.

Пациент, страдающий диспепсией, должен следовать определенным нормам, регулирующим питание. Они следующие: не пить во время еды, не спешить во время еды, не есть на полный желудок, не садиться за еду обеспокоенным, усталым, возбужденным или в плохом настроении, а также не есть при отсутствии аппетита.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики диспепсии.

50 г измельченных семян **аниса**, 1 г порошка **корицы**, 500 г сахарного песка залить 1 л водки, настоять в темном месте 6 недель, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. через 30–40 мин после еды для улучшения пищеварения, при метеоризме, диспепсии нервного происхождения, нервной рвоте, мигрени, связанной с нарушениями пищеварения, головокружениях и обморока из-за нарушений пищеварения, коликах у детей.

Фрукты — это основное и полезное средство для лечения диспепсии. Они вымывают непереваренные остатки пищи и накопленные шлаки и приводят в порядок весь организм. Из всех фруктов при диспепсии наиболее эффективен — **лимон**. Его сок, попадая в желудок, атакует бактерии, препятствуя образованию кислоты. Лимонный сок борется с несварением, вытесняя кислоту и другие вредоносные вещества из желудка, тем самым вызывая и усиливая здоровый аппетит. Сок одного лимона, смешанный с водой, можно принимать 2 раза в день перед основными приемами пищи.

1 ст. л. **гранатового сока**, смешанная с 1 ст. л. **меда**, — ценное средство от несварения, сопровождаемого головокружением. Эту дозу необходимо принимать 2 раза в день. Семена этого





фрукта тонизируют деятельность желудка, если смешать их с небольшим количеством поваренной соли и растертым черным перцем.

Листья **пажитника** полезны при несварении. Для того чтобы уменьшить разлитие желчи, нужно прокипятить около 50 г листьев пажитника в масле и принять эту смесь. Семена также полезны при диспепсии.

30 штук **зеленых** (молочной зрелости) **грецких орехов** измельчить, залить 1 л спирта, настоять на солнце 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном месте. Принимать при несварении желудка, боли в желудке и кишечнике по 1 ч. л. с 1 ст. л. воды 3 раза в день перед едой.

Очень простое средство при несварении — стакан **сыворожки** с 1/4 ч. л. молотого **черного перца**. Для достижения большего эффекта нужно добавить такое же количество молотого тмина.

Равные количества листьев **шалфея** и **мяты**, травы **чабреца**, корней **дягиля**, корневищ **аира** и слоевища **цетрарии исландской** измельчить в порошок. Принимать по 1/2 ч. л., запивая мятным чаем, 3 раза в день.

Взять 30 г сухой травы **кануфера** (пиретрума большого), залить 1 л красного вина, настаивать 12 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, хранить в плотно закрытой посуде. Пить по 100 г за 30 мин до еды.

Свежая **мята** прекрасно стимулирует аппетит, улучшает пищеварение. 1 ч. л. кашицы листьев мяты смешать с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. лимонного сока. Принимать эту смесь 3–4 раза в день. Она позволяет эффективно справиться с диспепсией.

Очень простое средство при диспепсии — стакан горячего **мятного чая** с 1 ч. л. семян **аниса**. Настоять, укутав, ночь, утром процедить и выпить небольшими глотками с медом. В зимнее время свежую мяту можно заменить крепким отваром из сухих измельченных листьев мяты (1 ст. л. мяты на 1 стакан воды).

При диспепсии полезны общие **ванны** с теплым настоем мяты, общий **массаж** с эфирным маслом мяты, очистительные клизмы с настоем мяты.

При диспепсических явлениях (отрыжке, изжоге, тошноте, рвоте) принимать по 0,2 г **мумие** с молоком или медом два раза в день в течение одного месяца. Выздоровление наступает на 10–15-й день.

Горчичное семя. Начать с 1 немолотого семени в день, ежедневно увеличивать на 1 семя, пока их количество не дойдет до 20. Затем вернуться в обратном порядке к приему 1 семени в день.

Утром натощак выпить 1 стакан сока картофеля, затем лечь в постель на 30 мин, через 1 ч позавтракать. Курс: 10 дней.

Глиняная вода: 2 ч. л. глины развести на 1 стакан воды. Выпить в течение дня. Курс: 21 день. После перерыва в 9 дней курс повторить.

Золототысячник малый. **Отвар.** 15 г сырья залить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

При диспепсии принимать **эфирное масло гвоздики** по 2–4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Остерегайтесь подмены растительным маслом.

Виноград. Другое эффективное средство при диспепсии. Это легкая пища, которая снимает симптомы раздражения желудка за короткое время. В день нужно съедать 250 г винограда.

Ананас. Действует как тонизирующее и облегчает состояние при несварении. Для лечения нужно пить после еды по полстакана сока ананаса. Ананас и ананасовый сок используют для улучшения пищеварения при диспепсии.

Гранат. 1 ст. л. гранатового сока, смешанная с 1 ст. л. меда, — ценное средство от несварения, сопровождаемого головокружением. Эту дозу необходимо принимать 2 раза в день. Семена этого фрукта тонизируют деятельность желудка, если смешать их с небольшим количеством поваренной соли и растертым черным перцем.

Картофель (красные и розовые сорта). Картофельный сок помогает при различных диспепсических расстройствах.

Морковь. При жевании этого овоща усиливается слюноотделение и ускоряется пищеварение из-за наличия необходимых энзимов, минералов и витаминов. Для лечения нужно ежедневно выпивать полстакана морковного сока с равным количеством воды.

Мята. Сок мяты прекрасно стимулирует аппетит. С помощью одной ч. л. мятного сока, смешанной с 1 ч. л. меда и лимонного сока, можно эффективно справиться с несварением и образованием газов в желудке.

Анисовые семена. Залить 1 ч. л. семян аниса чашкой кипящей воды и накрыть, оставить на ночь, затем отфильтровать и пить с медом.





Ягоды черники — прекрасное средство лечения детских диспепсий.

При диспепсии у детей готовят **грушевый отвар** в смеси с овсяным отваром.

Мякоть **кокоса** полезна при лечении диспепсии.

Бананы полезны в качестве щадящего диетического продукта при диспепсии и поносах.

Принимать 100—200 мл сока **перца болгарского**, отжатого из созревших плодов, 3 раза в день до еды с 1 ст. л. меда.

ДИСФАГИЯ

Дисфагией называется расстройство акта глотания и непрохождение пищевого комка в глотку и по пищеводу. Может сопровождаться ощущением застоя пищи в горле, за грудной клеткой, между лопатками. Для дисфагии характерны боли при глотании, срыгивание, возврат проглоченной пищи или жидкости в полость рта.

Движение пищи может быть нарушено в трех местах: 1) полость рта; 2) глотка; 3) пищевод.

1. Это заболевание может наблюдаться при поражении ротовой полости у больных с воспалительными процессами и опухолями рта, а также при нарушении в снабжении мышц верхней части глотки нервами: жидкая пища попадает в дыхательные пути или носоглотку, вызывает кашель, чихание.

2. Если поражены нижние отделы глотки, то прохождение жидкой пищи происходит с трудом. Данный тип дисфагии наблюдается у больных, страдающих истерическим неврозом.

3. Дисфагия пищевода в основном характерна для злокачественных заболеваний.

Причинами функциональной дисфагии чаще всего являются спазм или паралич пищевода, грыжа в пищеводном отверстии диафрагмы. Твердая пища в случае спазма проглатывается лучше, чем жидкая. С течением времени симптомы функциональной дисфагии обычно не усиливаются.

Органическая дисфагия может быть вызвана опухолью пищевода; может являться симптомом таких болезней, как: дивертикул, эзофагит, воспаление слизистой оболочки пищевода, свищ, склеродермия и дерматомиозит, увеличение щитовидной железы, опухоли или абсцессы средостения, аневризма аорты, выпот жидкости в полости перикарда или плевры. Эта дисфагия обычно пошагово и непрерывно усиливается, периоды полного благополучия не возникают. Сначала она проявляется затруднением проглатывания твердой пищи, позже — мягкой, затем — жидкой. Происходит учащение срыгивания пищи, возникают боли при прохождении пищи по пищеводу. Из-за скопления пищевых масс над сужением пищевода велика вероятность возникновения чувства переполнения или ощущения распора за грудиной. После рвоты скопившимися пищевыми массами приходит облегчение. Частицы пищи попадают в соседние органы, и появляется вероятность возникновения абсцесса.

Если дисфагия возникает у пожилого человека, то это может указывать на вероятность развития рака пищевода. Угроза становится реальной, если у заболевшего пропадает аппетит, он теряет в весе, появляется слабость, апатия.

Проявление симптомов дисфагии сигнализирует о необходимости немедленно обратиться к врачу.

ДУОДЕНИТ

Дуоденитом называют воспалительное заболевание двенадцатиперстной кишки. Чаще встречается у мужчин. Имеет две разновидности: распространенный и ограниченный.

Острому дуодениту сопутствуют острое воспаление желудка и кишечника (гастроэнтерит, гастроэнтероколит). Так же имеет несколько разновидностей: а) катаральный, б) эрозивно-язвенный; в) флегмозный.

Причиной возникновения дуоденита могут служить пищевые инфекции, отравления токсическими веществами, нарушающими оболочку пищеварительного тракта, приём острой пищи вместе с чрезмерным употреблением крепкого алкоголя, а также повреждение слизистой двенадцатиперстной кишки инородными телами.

Симптомами дуоденита являются боли в эпигастриальной области, тошнота, рвота, слабость, болезненность при пальпации в эпистральной области. Диагноз может подтвердить только врач.





Флегмозный дуоденит возникает очень редко, симптомами можно считать ухудшение общего состояния человека, напряженные мышцы брюшной стенки в эпигастральной области, лихорадка, нейтрофильный лейкоцитоз, повышение СОЭ. В отличие от катарального и эрозивно-язвенного дуоденита, флегмозный имеет серьезные осложнения: кишечные кровотечения, перфорацию, развитие острого панкреатита.

При остром катаральном и эрозивно-язвенном дуодените полезны голод в течение 1–2 дней, постельный режим, промывание желудка слабым раствором перманганата калия с последующим введением 25–30 г магния сульфата в 1 стакане воды (с целью очистить кишечник). В последующие дни диета № 1а–1, вяжущие и обволакивающие средства внутрь, при болях — спазмолитические и холинолитические препараты. При флегмонозном дуодените лечение оперативное в сочетании с антибиотикотерапией.

Хронический дуоденит может возникнуть при неправильном режиме питания, при чрезмерном употреблении слишком острого, горячего, пристрастии к алкоголю. Вторичный хронический дуоденит возникает при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Помимо непосредственного воздействия раздражающего агента на слизистую оболочку двенадцатиперстной кишки, в патогенезе хронического дуоденита имеет значение протеолитическое действие на нее желудочного сока.

Характерными признаками дуоденита являются боли в эпигастральной области, ощущение распирания и полноты в верхних отделах живота после еды, снижается аппетит, возможны тошнота и рвота. При пальпации ощущается болезненность в эпигастральной области. Диагноз может подтвердить только врач.

Болезнь протекает долго, возможны обострения при нарушениях в режиме приема пищи. Также возможны осложнения: кишечные кровотечения при эрозивно-язвенной форме дуоденита. Если необходимое лечение проводится, то прогноз довольно благоприятен.

Лечение в период обострения проводится в стационаре. Назначают диету № 1а, затем № 1б, антацидные (при сохраненной кислотности желудочного сока), вяжущие, спазмолитические, ганглиоблокирующие и холиноли-

тические средства. Для улучшения процессов регенерации применяются витамины В₁, В₆, В₁₂, внутривенные капельные вливания белковых гидролизатов (аминопептид, аминокровин и др.), алоэ, пентоксил и др. При вторичных дуоденитах необходимо лечение основного заболевания. Больные хроническим дуоденитом должны находиться под диспансерным наблюдением, им показано проведение противорецидивного лечения.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики дуоденита.

1 ст. л. сухой измельченной травы **верблюжьей колючки** обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить через многослойную марлю с прокладками ваты, долить жидкость до исходного объема. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

1 ч. л. сухой измельченной **коры дуба** залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня.

1 ч. л. сухой измельченной **травы зверобоя** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

1 ч. л. сухой измельченной **травы иссопа** обыкновенного залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

1 ст. л. сухих измельченных **цветков календулы** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

1 ч. л. сухих измельченных **корней кермека Гмелина** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день через 30–40 мин после еды.

2 ст. л. **плодов кизила** залить 1,5 стакана кипятка, варить 30 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.





1 ч. л. сухих измельченных **цветков коровяка скипетровидного** залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

1 ст. л. сухой измельченной **травы костяники каменистой** залить 1,5 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

2 ч. л. сухих измельченных **корней кровохлебки лекарственной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

2 ст. л. **плодов крыжовника** залить 1 стаканом кипятка, варить 10 мин, охладить, процедить. Выпить небольшими глотками в течение дня.

1 ч. л. сухих измельченных **листьев мать-и-мачехи** залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Весной полезно принимать **сок листьев мать-и-мачехи**. Готовый сок развести 1:1 по объему водой и кипятить 2–3 мин. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 1 ч после еды.

Такое тяжелое заболевание, как дуоденит, можно вылечить одним растением — травой сушеницы топяной. Для этого нужно 8 ст. л. измельченной сушеницы смешать с 0,5 кг топленого масла, выдержать смесь на водяной бане 4 ч, потом отжать через марлю и остудить, помешивая, чтобы не осели частицы травы. Хранить в закрытой банке в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 5 мин до еды и перед сном. Через месяц наступает значительное улучшение: исчезают слабость, головокружение, появляется аппетит, прибавляется вес. Через 3 месяца — полное и стойкое выздоровление.

1 ст. л. толченых **семян пажитника сенного** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев плюща обыкновенного** залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

2 ст. л. сухих измельченных **листьев и цветков просвирника лесного** залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

1 ст. л. сухой измельченной **травы репешка аптечного** залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

2 ст. л. сухих измельченных верхушек **сныти обыкновенной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня.

Для лечения дуоденита полезен такой **сбор**: трава **тысячелистника обыкновенного** — 9 ст. л., лист **березы белой** — 7 ст. л., трава **полыни обыкновенной** — 5 ст. л., трава **вероники лекарственной** и **фиалки трехцветной** — по 4 ст. л., трава **сушеницы топяной** — 3 ст. л., **цветки ромашки аптечной** и **календулы лекарственной** — по 2 ст. л., **цветки пижмы обыкновенной**, **клевера лугового** — по 1 ст. л.

Настой. 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипящей воды, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды и перед сном. Гушу, оставшуюся после заваривания, повторно залить 1/2 стакана кипящей воды, настоять 1 ч, процедить. Отваром полоскать рот и закладывать за щеки примочки, смоченные в отваре, при кандидозе и других грибковых инфекциях.

Этот сбор можно применять при таких заболеваниях, как кандидоз, в частности, ротовой полости, трихомоноз, лямблиоз, хламидиоз, клебсиеллез, хеликобактериоз, грибковые и вирусные заболевания, инфекция простейшими, гастрит, язвенные болезни.

ЗАПАХ ИЗО РТА

Основной причиной запаха изо рта является заболевание десен и миндалин. Происходит выделение гноя, запах которого распространяется с дыханием. Минимальные дыры в зубах способствуют размножению микробов, а следовательно, распространению запаха. Вызвать не-





приятный запах изо рта могут также и некоторые болезни носоглотки, дыхательных путей, легких. Большинство случаев несвежего дыхания изо рта вызваны заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Часто причиной запаха являются бактерии, находящиеся в непереваренной пище. Также причиной может служить отсутствие витамина В₆.

Эта проблема может быть устранена улучшением пищеварения и уничтожением некоторых гнилостных бактерий при помощи кисломолочных продуктов.

Пациентам, страдающим несвежим дыханием, необходимо сбалансировать свой рацион. В него должны входить **семена, орехи, зерна, фрукты**, овощи — сырые и приготовленные. Нужно принять все меры, чтобы избавиться от запоров. Пациент должен избегать потребления рафинированных углеводов, таких как белый сахар, белый хлеб и продукты из них, а также мяса и яиц.

Другие меры. Необходимо чистить зубы 2 раза в день, особенно на ночь. Остатки мяса нужно удалять очень тщательно, при помощи зубочистки. В случае заболевания зубов, появления опухоли и кровотечения из десен нужно проконсультироваться у дантиста. Хорошо чистить зубы от остатков пищи можно, если жевать после еды яблоки, груши или плоды гуавы.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики запаха изо рта.

40 г высушенного в тени **морского лука** залить двумя стаканами **винного уксуса**, настоять на солнце одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить ежедневно по 1/2 ч. л. Это устранил зловонный запах изо рта, который идет изнутри.

Особенно эффективен в этом случае **пажитник** (пряность). Чай из семян пажитника следует пить регулярно, чтобы избавиться от запаха изо рта. Для приготовления такого чая нужно залить 1 ч. л. семян 0,5 л холодной воды и кипятить в течение 15 мин на медленном огне. Затем процедить. Если вы пьете чай из пажитника, смущающий вас запах удивительным образом сменится на приятный аромат пажитника.

Авокадо превосходное средство от запаха изо рта. Устраняет гниение и разложение в кишечнике, которые являются одной из очевидных причин появления запаха.

Гуава, используются незрелые плоды. Они богаты дубильной, яблочной, щавелевой и фосфорной кислотами, а также кальцием и марганцем. Жевание мякоти гуавы укрепляет зубы и десны, помогает излечить кровотечение из десен и восстановить свежесть дыхания. Жевание молодых листьев гуавы обладает тем же лечебным эффектом.

Две чашки воды вскипятить, положить туда несколько веточек **петрушки**, предварительно перетертых, и добавить 1/2 ч. л. гвоздики. В процессе охлаждения осторожно перемешивать. Затем процедить и использовать как полоскание несколько раз в день.

Все **фруктовые и овощные соки** полезны при лечении запаха изо рта. Пить их можно в неограниченном количестве. Соки зеленых овощей наиболее полезны.

Гвоздику (пряность) в порошке полезно принимать по 0,5 г 3 раза в день до еды при рвоте, плохом пищеварении, неприятном запахе из желудка и кишечника.

Взять 20 г **плодов кориандра**, по 10 г **плодов аниса** и **римского тмина** (кмина **тминового**), 5 г цветущих верхушек **розмарина**. 1 ч. л. смеси варить 10 мин в 0,5 л воды. Использовать для полосканий, можно проглотить 3—4 глотка.

Запах изо рта убивает **жвачка без сахара**.

Запах от алкоголя, табака, лука, чеснока, раздражающий окружающих, можно удалить: петрушкой, сельдереем, укропом, аиром (корень, листья жевать). Корень аира, настоянный 1:10 две недели на спирту, и прополисную настойку 1:10 на спирту берут по 1 ст. л. на стакан воды и полощут гнилые зубы.

Активированный уголь (аптечный препарат) принимать по 1 таблетке 3 раза в день после еды.

Запах могут издавать гнойные пробки миндалин, окисляющиеся остатки пищи в полости рта и глотке. Трагедия в том, что сам человек запаха изо рта не чувствует, иногда только ощущает запах ацетона — при диабетической коме, аммиака — в случае почечной недостаточности, гнилостный запах — при скоплении гноя в бронхах.

Такие сигналы — повод для визита к врачу. **Сырые яблоки** заглушают запах, но лучше полоскать ротовую полость после каждого приема пищи настоем трав (цветки ромашки аптечной, календулы, травы шалфея, мяты — составляющие берут в равных частях по объему. **Настой.**





1 ст. л. смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить.), а также после каждой чистки зубов. Миндалины промывают настоем полыни обыкновенной — 1 ч. л. травы полыни на 1 стакан кипятка — несколько раз в день, что является профилактикой ангины.

Неприятный запах изо рта сигнализирует о хроническом гастрите с пониженной кислотностью (медленно перевариваются белки, поэтому их лучше есть на ночь).

Мята особенно эффективна при неприятном запахе изо рта.

Чай из листьев мяты следует пить регулярно, чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта. Мятный чай оказывает противовоспалительное, болеутоляющее, дезинфицирующее действие на десны и слизистую полости рта. Он устраняет гниение и разложение пищи в желудочно-кишечном тракте, которые являются одной из очевидных причин появления запаха. Добавление в кипящий мятный чай нескольких долек лимона или веточек петрушки, или одной гвоздики (пряность) усиливает целебные свойства мятного чая. Этот чай также полезно использовать как полоскание полости рта, слизистой носа несколько раз в день.

Жевание свежих листьев мяты укрепляет десны, помогает излечить кровотечение из десен и восстановить свежесть дыхания.

Обсахаренные листья мяты используют в зимнее время для жевания при неприятном запахе изо рта.

Свежим соком из листьев мяты, разбавленным в два раза водой, полезно полоскать рот при шатании зубов, кровотечениях из десен и при неприятном запахе изо рта.

При неприятном запахе изо рта принимать **эфирное масло кардамона** по 3–4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Многих от внутреннего употребления чеснока останавливает запах, который надолго сохраняется во рту после его разжевывания. Практическая народная медицина может помочь и в этом случае. **После употребления в пищу чеснока** во рту тщательно разжевывают **пряные растительные культуры**: имбирь, корень или листья петрушки, сельдерея; семена аниса, кориандр, руту, корень аира, бобовые. Уменьшает чесночный запах полоскание рта деревенским **молоком**.

Для устранения запаха чеснока изо рта достаточно пожевать небольшую щепотку сухого **чая** и после этого сполоснуть рот водой.

Для устранения запаха чеснока изо рта рекомендуется пожевать 1–2 кофейных зерна.

ЗАПОР

Даже если вы не страдаете от проблем с желудком, то запор вполне может заставить вас задуматься и испортит ваше общее самочувствие.

Прежде чем паниковать по поводу отсутствия ежедневного стула, запомните, что важный не стоит воспринимать ежедневный стул как правило, просто обращайтесь внимание на его регулярность!

Запор может быть следствием семейной предрасположенности, неправильного питания, систематическое подавление позывов к опорожнению кишок (во время занятий чем-либо), гиподинамия, общая ослабленность организма, связанная с перенесенными инфекционными заболеваниями или отравлениями летучих частиц красок.

Запоры могут быть различными: атоническими и спастическими. Атонический запор возникает при общем ослаблении организма, в то время как спастические запоры только при спазмах круговых мышц кишечника. Признаками запора могут быть легкое головокружение, чувство наполненности и тяжести в желудке, тревожный сон, отрыжка и тошнота, холод в руках и ногах, потеря работоспособности. Все эти симптомы могут ухудшаться с течением времени.

Тревожиться стоит и в случае, если стула нет уже больше трех суток. В этом случае происходит расширение привратника — его выход из желудка в кишечник. Следовательно, в кишечник попадает желудочная кислота, нейтрализующая находящуюся там щелочь. Если это происходит очень часто, то появляется возможность развития онкозаболеваний, кровоизлияния в мозг или нарушения психики. При поражении мозга полностью атрофируется система пищеварения и происходит самоотравление организма. От кровоизлияний страдает больше часть мозга, регулирующая функцию конечно-





стей. Накапливаясь в организме, кишечные отходы, являются причиной большого количества заболеваний.

Вялость вашего кишечника может объясняться болезнью, например снижением функции щитовидной железы, или лекарственных средств, которые вы принимаете. Отходы жизнедеятельности будут спускаться вниз и отходить с меньшей скоростью, чем обычно, а это значит, что вы пропустите день для встречи с туалетом. При обезвоживании стул становится сухим, образуются шарики, потому что у кишечника нет воды для его смягчения.

При появлении опухоли в толстом кишечнике возникает запор и происходит сужение диаметра испражнений. Если не обращать внимания на просьбы вашей прямой кишки облегчиться, то нервы там перестанут нормально функционировать и будут требовать ещё большего растяжения, прежде чем направить импульс в мозг.

Это самое основное, что нужно знать о запоре. Следующие указания помогут вам определить происхождение вашей проблемы.

Если ваш запор чередуется с поносом, то нужно немедленно обратиться к врачу, чтобы он начал искать полип или опухоль в толстом кишечнике. Иногда запор и понос встречаются у диабетиков и у людей с синдромом раздраженного кишечника.

Вы не смогли отвести газы? Возможно, ваш кишечник закупорен, и вам нужно хирургическое вмешательство. Но в этом случае вас будут мучить сильные боли в животе и его вздутие.

Если запор вас преследует давно и с «завидной» частотой, то, вероятно, из-за употребления в пищу продуктов с низким содержанием клетчатки и недостатка жидкости, у вас может развиться хроническое заболевание. Естественно, это может быть и синдром раздраженного кишечника.

Список лекарств, способствующих запору: средства, содержащие морфин и кодеин (опиаты и обезболивающие наркотики), верапамил, все бета-блокаторы, многие успокоительные и транквилизаторы, добавки кальция карбонатного типа, немногие антациды, аспирин. Не злоупотребляйте этими лекарствами, так как они способствуют замедлению прохождения пищи по кишечнику, могут усилить запор и стимулировать спазм. Также ограничьте употребление

сыра до 30–60 г в день и больше употребляйте продукты, которые содержат волокна.

Задержка стула у новорожденного может указывать на врожденные изменения различных отделов желудочно-кишечного тракта, вам следует немедленно обратиться к врачу. У грудничков запор может возникнуть при голодании, перенасыщенности белком или жиром, однообразном питании искусственными смесями или при рахите.

Для беременных запор — это норма. Во время беременности в организме вырабатывается большое количество прогестерона, вызывающего релаксацию гладких мышц, следствием чего является снижение сократительной способности кишечника. По ходу развития ребенка желудок и кишечник смещаются и сдавливаются, перистальтика замедляется, а, следовательно, пища задерживается в желудке дольше обычного так как выделяется меньше веществ для расщепления протеинов. В результате всех этих процессов замедляется пищеварение, и возникают запоры.

Аллергия тоже может служить причиной аллергии. А при исключении продукта, на который происходит аллергическая реакция, стул вновь нормализуется.

Вы получаете сигналы о том, что нужно идти в туалет, но, когда повинуетесь ему, то отходит только немного газов? Скорее всего, вы слишком часто не обращали внимания на эти позывы, а теперь вашей прямой кишке требуется больше стула, чтобы его эвакуировать.

Вас беспокоит не только запор, но и изменения ваших испражнений по форме и диаметру? Они напоминают ленту и их диаметр уже долгое время узкий? Тогда дело в том, что возможна закупорка в нижней части кишечника. К сожалению, такой стул может также служить тревожным знаком рака. Но не беспокойтесь раньше времени: это возможная ситуация при раздражении кишечника.

При запоре следует обратить внимание и на цвет испражнений: если вы видите следы крови на поверхности как, то это может быть геморрой или трещина в заднем проходе (иногда даже рак); выделения слизи без крови указывают на раздражение кишечника; равномерно перемешанный с кровью стул говорит об опухоли. При черном цвете и дегтеобразной консистенции





возможно кровотечение высоко в пищеварительном тракте (например, в результате язвы или эрозии слизистой желудка из-за приема большого количества алкоголя, чрезмерного приема аспирина и родственных ему лекарств).

Если вы чувствуете боли при дефекации, то, возможно, у вас появились геморроидальные узлы вокруг заднего прохода или ранки на окружающей его коже.

Вы чувствуете, что что-то осталось после посещения туалета? Это нередкое явление наблюдается при хроническом запоре или раздраженном кишечнике, а также возможна опухоль в нижнем отделе или в прямой кишке.

Если вместе с запором приходит и лишний вес, то проверьте щитовидную железу: проблема, скорее всего, в ней. Если же в весе вы теряете, то скорее идите к врачу: возможно, это опухоль.

Изменение режима питания тоже может стать причиной запора, как и снижение физической активности, постоянное лежачее положение. В последнем случае стоит пить слабительное.

Когда запор сопровождается более частыми мочеиспусканиями, то существует возможность возникновения опухоли в прямой кишке, сдавливающей мочевой пузырь. Если же наоборот — то у вас может быть поражен костный мозг.

Пожалуй, это основные причины возникновения запора. Не игнорируйте изменения в работе кишечника — это основное направление поведения.

Если вы будете употреблять продукты с высоким содержанием растворимых волокон, то поможете смягчению стула и устранили спазм (фруктовый пектин, овсяные отруби).

Рекомендации: если в вашем рационе мало волокон, я советую вам постепенно увеличить их долю. Ешьте больше продуктов, богатых волокнами: брокколи, цветную капусту, спаржу, салат, неполированный рис, овсяные отруби, свежие фрукты.

Дефицит фолиевой кислоты может вызвать хронический запор, который усиливает спазм толстого кишечника.

Рекомендации: начинайте с 10 мг фолиевой кислоты ежедневно. Если через две-три недели улучшения не наступит, увеличьте дозу до 20, 30 или даже 60 мг в день. Поскольку полезно принимать все витамины группы В вместе, до-

бавьте к фолиевой кислоте 100-мг таблетку В-комплекса.

Предостережение: уделите особое внимание взаимодействию фолиевой кислоты с витамином В₁₂. Нужно попросить врача определить уровень витамина В₁₂ в крови, если вы принимаете фолиевую кислоту, поскольку она может маскировать дефицит В₁₂, что ведет к опасным последствиям.

Дефицит пантотеновой кислоты, еще одного витамина группы В, также вызывает у некоторых людей хронические запоры, которые проходят после приема витамина. И в этом случае запор осложняет симптомы спазма.

Рекомендации: принимайте ежедневно 250 мг пантотеновой кислоты по крайней мере в течение трех-четырех недель. После наступления улучшения можно снизить ежедневное потребление до 100–150 мг. И также принимайте 100-мг таблетку, содержащую витамины группы В.

Самый важный фактор при запорах — питание. Оно должно состоять из нерафинированных продуктов: **цельных зерен, отрубей, меда, чечевицы, зелени и овощей, свежих и сушеных ягод, фруктов и молочных продуктов — сливочного или топленого масла и сливок.**

Задачей толстого кишечника является сохранять воду в организме, а любое нарушение способствует удалению большого количества воды, что делает стул сухим и твердым. Запор, который определяется как твердый, а не как редкий стул, может излечиваться увеличением потребления лекарственных растений, ягод, фруктов и овощей — естественных источников витаминов С, группы В, особенно В₁ и пантотеновой кислоты, а также йогурта и ацидофилина. Особенно хорошо слабит ацидофильная культура в смеси с молочным сахаром.

Недостаточное выделение желчи часто вызывает запор, поскольку непереваренный жир может реагировать с кальцием и железом, образуя твердое мыло. Лецитин, растительное масло и желчь в таблетках временно улучшают это положение, но для постоянного исправления необходимо увеличение производства желчи, что легко достигается с помощью дикорастущих и культивируемых лекарственных растений, рассмотренных в данной работе.

Спастический запор, характеризующийся спазмом толстой кишки, случается, когда де-





фицит кальция, магния, калия и/или витамина В₆ накладывается на другие недостатки, замедляющие опорожнение кишечника.

Запор сам по себе не наносит вреда. Значительно опаснее применение слабительных, которые раздражают слизистые оболочки кишечника и мешают перевариванию и усвоению пищи. Минеральное масло, самое опасное из слабительных, ухудшает усвоение кальция и фосфора и само поглощает витамины А, D, E, K и каротин из пищи в кишечнике; оно попадает в кровь и лимфу, дополнительно поглощая жирорастворимые витамины из жидкостей и тканей по всему организму, и затем выводится с калом. Люди, которым часто рекомендуют минеральное масло, болеют из-за катастрофического недостатка витаминов.

Многие запоры — психологические по своей природе. Окончания некоторых нервов заходят в прямую кишку и половые органы; следовательно, когда половое чувство настолько не удовлетворено, что вызывает состояние тревоги, общая подавленность и пуританское воспитание часто перенаправляют эту тревогу на беспокойство об опорожнении кишечника. Иногда запоры оказываются подсознательной «сублимацией» фригидности.

Нужно тщательно пережевывать пищу, избегать поспешности в еде и соблюдать режим питания. Процесс жевания стимулирует выделение слюны, что способствует пищеварению. Полезно прочищать желудок путем употребления только фруктов, фруктовых соков и воды в течение от одного до пяти дней и соблюдать такую диету один день в неделю, или когда появляется запор. Йогурт или ацидофилин помогают стимулировать бактерии в кишечнике к большей активности в расщеплении продуктов питания. Ешьте по желанию, но не меньше 1–2 ст. л. йогурта или 1–2 ч. л. ацидофилина ежедневно.

Пища, способствующая возникновению запоров, — это все изделия из белой муки, рис, хлеб, бобы, пирожные, кондитерские изделия, бисквиты, сыр, мясные консервы, белый сахар и крутые яйца.

Часто запоры вызываются недостаточным количеством жидкости в организме, что приводит к твердому и сухому стулу.

Попытайтесь выпивать в течение дня достаточное количество жидкости, исключая пиво,

черный чай, кофе. Соки и настои лекарственных растений — хороши, но чистая, без примесей вода — лучше.

При запорах прекрасно помогают каротины, витамин А и **пивные дрожжи**, которые содержат наряду с макро- и микроэлементами, способствующими нормальному пищеварению, почти все витамины группы В, необходимые для углеводного обмена.

Витамин А содержится в **печени, сливочном масле, цельном молоке, сыре, яйцах и особенно в рыбьем жире**.

Особенно богаты каротином **морковь, шпинат, свекла, тыква, папайя, зеленая листовая капуста, брокколи, дыня, помидор, авокадо, абрикос, кочанный салат, спаржа, зеленый горошек и фасоль, персики**.

Овощи с твердыми волокнами, например морковь, лучше всего сильно измельчить или готовить в виде пюре. Таким образом они легче отдают свой витамин А. Рекомендуется добавлять в блюда немного жира.

Купите в аптеке **аскорбиновую кислоту** (витамин С) и два-три раза в день принимайте растворенную в половине стакана отвара **плодов шиповника** (или плодов **рябины красной, облепихи, смородины черной** — прекрасных и легко доступных источников витамина С) кислоту (150–200 мг). Это прекрасное средство против запоров.

Неочищенные **зерна пшеницы, орехи, семена, фруктовые косточки** богаты высококачественными жирными кислотами, которые способствуют защитному действию витамина А.

Общими противопоказаниями к применению лекарственных растений, обладающих слабительными свойствами, являются: кишечная непроходимость, аппендицит, а также другие воспалительные процессы в брюшной полости, острые лихорадочные состояния.

Слабительные средства не следует употреблять длительное время во избежание нарушения водно-солевого обмена.

При длительном использовании слабительных средств их нужно периодически заменять во избежание привыкания к ним и снижения их эффективности.

Некоторые пищевые продукты, обладающие слабительным эффектом, могут не давать ожидаемого результата из-за неправильного употре-





бления: при приготовлении их нужно заливать крутым кипятком, но ни в коем случае не кипятить и не подслащивать.

Рекомендуемые при запоре средства, использующие слабительные свойства пищевых продуктов и растений:

— пища, усиливающая перистальтику кишок и тем самым предотвращающая запоры, следующая:

— холодные напитки, особенно мороженое, квас и т.п.;

— соль и соленые блюда;

— мед, патока, молочный сахар, вообще сахаристые вещества, но только не мучные, сладкие блюда, как кексы, печенье и т.п.;

— грубая растительная пища: ржаной хлеб (особенно), фрукты в кожуре, овощи с твердой клетчаткой (свекла, репа, редька), гречневая каша;

— простокваша, кефир, кумыс, сливы, вишни, абрикосы, смородина, щавель, помидоры, капуста, белое вино — все это содержит органические кислоты.

И наоборот, **пища, которая ослабляет перистальтику и тем самым ведет к запорам:**

— всякое горячее питье — чай, кофе, вода и т.п.;

— вяжущие вещества, содержащие танин, какао, красное вино;

— обволакивающие рисовые и ячменные отвары, кисели с картофельной мукой, свежий белый хлеб, всякие пироги, мучные блюда, особенно в горячем виде;

— всякие жилистые сорта мяса.

Привожу рецепт **слабительного чая** только с тем условием, что речь идет об иногда возникающих запорах, а не хронической вялости кишечника.

Плоды сенны — 25 г, кора крушины — 25 г, листья сенны — 20 г, листья малины — 10 г, фенхель — 10 г, листья мяты — 5 г, цветы календулы — 5 г.

Настой. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 2/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Хроническая вялость кишечника может быть абсолютно вылечена благодаря включению в пищу достаточного количества волокносодержащих и балластных веществ. Очень простое

средство, которое приблизительно через три дня ликвидирует любой запор, — это каша из зерна грубого помола (или дробленого).

2 ст. л. свежего **дробленого зерна** (все равно какой зерновой культуры, но рекомендуется чередование); 2 ст. л. цельных **семян льна**; 2 ст. л. размельченного **ореха** (годятся все сорта, кроме арахиса); 2 ст. л. мелко нарезанных сушеных **фруктов** (например, **инжир, финики, сливы, изюм**).

Эту смесь заливают таким количеством воды, чтобы она была ею покрыта, и оставляют разбухать на ночь. Утром туда можно добавить кислого молока, кефира, йогурта или молочной сыворотки, после чего кашу, которая не должна быть ни слишком густой, ни слишком жидкой, можно подавать к завтраку. Не употребляйте ни в коем случае, как это иногда советуют, в качестве добавки свежие фрукты, так как смесь из зерновой каши и свежих овощей неизбежно приведет к бродильной диспепсии и явлениям непереносимости пищи. Кроме того, следует перейти на вегетарианскую полноценную пищу и ни в коем случае не нужно применять слабительные средства. Если эту кашу из свежего зерна есть каждый день на завтрак, то можно гарантировать, что уже через три дня установится регулярный стул, отвечающий конституции и образу жизни человека. На этой стадии перестройки питания, когда в пищу употребляется каша из круп грубого помола или хлеб того же помола нельзя пить фруктовые соки, иначе возникнут явления брожения и метеоризм.

В процессе такого питания полезны ежедневные теплые ванны в настое мяты, клизмы из теплого настоя мяты, позволяющие вывести твердые каловые массы из толстого кишечника и одновременно провести его санацию.

Семена подорожника — слабительное без побочного действия. Это мягкий «благодетель» для внутренних слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, занимает одно из первых мест среди средств против запора в группе волокнистых и балластных веществ, способных к разбуханию, наряду с распространенными сегодня пшеничными отрубями. Ведь семена подорожника благодаря своим слизеобразующим веществам не только воздействуют на раздраженные слизистые оболочки кишечника, выле-





чивая их, но и обеспечивают скольжение перевариваемой пищи по кишечнику.

Так как семена подорожника набухают в кишечнике и благодаря изменяющемуся объему вызывают усиление моторики кишечника, их применяют при запоре неразмельченными. Это значит — принимать 2–3 раза в день по 1 ст. л. цельных семян! Решающее значение при этом имеет достаточное количество жидкости, которую выпивает человек!

Полезно каждый раз после приема семян подорожника выпивать приблизительно стакан легкого **мятного чая**, иначе в кишечнике могут образоваться тяжелые затвердения комков семян подорожника.

Или:

1 ст. л. целых семян подорожника, настаивать 30 мин в 1 стакане горячего мятного чая и выпить все за один прием вместе с семенами за 30–40 мин до еды.

Кроме семян подорожника, в легких случаях при запорах могут помочь размоченные сухие **сливы и инжир**. Их оставляют на ночь мокнуть в стакане теплого мятного чая, а затем едят в течение дня (до 0,5 кг), запивая мятным чаем, в котором они намокали ночью. Если бы все лекарственные средства были так же вкусны, как это!

Грудным детям с острым, но не хроническим запором (!) помогает небольшая клизма из теплого мятного чая или слизистый отвар семян подорожника в виде чая. Семена сливаются, а слизистый отвар дается ребенку.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики запоров.

Полезно систематическое употребление **слив** при хронических запорах.

Сушеную сливу, особенно **чернослив**, по 10–20 штук назначают перед сном в качестве слабительного средства.

При старческих запорах и геморрое ежедневно до завтрака и в последующем 3–4 раза в день до еды принимать свежие **ягоды шелковицы белой**.

2–3 стакана свежего **сока сырой тыквы** назначают при хронических колитах, сопровождающихся запорами.

При старческих запорах пейте компот из свежих или сушеных плодов **абрикоса**.

5 ст. л. сухих плодов **алычи** залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 ч, про-

цедить. Принимать по 1/2–1 стакану перед едой для усиления аппетита, улучшения пищеварения при гипоацидной форме гастрита, в качестве легкого слабительного при хронических запорах.

При хроническом гастрите и язвенном колите, желудочно-кишечных коликах, внутренних кровотечениях как слабительное и глистогонное средство принимать **кунжутное масло** по 1 ст. л. утром натощак.

Миндальное масло в дозе 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды рекомендуется в качестве слабительного и нормализующего средства при запорах.

При запорах, особенно старческих, полезна **пшеница из соевой муки**. Для очищения кишечника ее следует употреблять 1–2 раза в месяц.

Простое, но действенное средство от запора представляет собой каша из зерен **кукурузы** грубого или дробленого помола. Смешать в равных частях по объему **дробленые зерна**, цельные **семена льна**, измельченные **грецкие орехи** или **фундук**, **сушеные фрукты** (например, финики, инжир, сливы, изюм). Необходимое количество смеси залить с верхом водой и оставить разбухать на ночь. Утром туда добавить **кислого молока, кефира, йогурта** или **молочной сыворотки**, после чего кашу средней густоты съесть на завтрак. В процессе лечения кашей нельзя пить фруктовые соки, иначе не избежать метеоризма, брожения в желудке.

Свежая **вишня** полезна при продолжительных запорах.

Страдающему запорами полезно давать **мед** (30 г) с **теплым молоком** (1/4 стакана) на ночь.

Грудным детям с острым, но не хроническим запором полезен как нежное слабительное отвар **семян льна**. 2 ч. л. семян залить 1,5 стакана кипятка, настоять 10 мин, взбалтывать 5 мин, процедить через марлю. Слизистый отвар давать ребенку по 1 ч. л. каждый час.

При плохом пищеварении, а также как легкое слабительное принимать по 1–3 г порошок из листьев буквицы лекарственной 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая водой.

Разрезанные **листья алоэ** залить медом, настоять в темном прохладном месте 30 дней, затем листья алоэ измельчить в кашицу и вновь настоять с медом 30 дней, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды при запорах.

Высушенные **плоды сливы, калины, абрикоса** по 300 г каждого измельчить, смешать друг с





другом, добавить 20 г **глицерина** и 20 г порошка **сенны**. Все компоненты тщательно смешать друг с другом до однородной массы. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды для быстрой эвакуации содержимого кишечника при острых и хронических запорах.

50 г сухих измельченных **листьев вахты трехлистной** залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Сделать клизму. При хронических запорах клизма способствует максимальному удалению фекальных масс, очищает толстую кишку при болезнях с нарушением обмена веществ.

В 1/3 стакана **теплого молока** растворить 1 ч. л. засахаренного **меда**. Принимать при запорах перед сном.

1 ст. л. **касторового масла** размешать с **яичным желтком** и 1 ст. л. **меда**. Смесь развести в 150 мл теплой кипяченой воды. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 ч при запоре до получения слабительного эффекта.

При запорах очень полезно выпивать перед сном стакан прохладного настоя плодов **шиповника** без семян.

От застарелых запоров, когда уже никакие слабительные не дают хороших результатов, надо 1–2 раза в месяц основательно **промыть толстую кишку**, чтобы избавить ее от скопившихся нечистот. Делают это следующим образом. Вначале ставят клизму из 0,5 л теплой воды. На другой день берут 1 л воды. Затем пропускают сутки и ставят клизму из 2 л воды. В воду прибавляют немного поваренной соли или пищевой соды. Такое промывание в течение полугода излечивает самые упорные запоры. 1/2 стакана растительного масла медленно впустить из маленькой спринцовки в задний проход. Хорошо иметь длинный резиновый шланг, чтобы ввести его в толстую кишку. Масло должно остаться до утра в кишечнике. Такая клизма прекрасно помогает при запорах.

2/3 бутылки наполнить измельченным **репчатым луком**, залить доверху водкой, настоять 10 дней, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при запорах по 10 капель 3 раза в день перед едой.

При запорах утром за 2 ч до завтрака развести в двух стаканах кипятка 1 ст. л. с верхом **пшеничных отрубей** и съесть, когда они хорошо разбухнут.

Высушить на солнце и растереть в порошок **ядра плодов абрикосов**. При запорах принимать ежедневно по 5–10 г порошка, запивая его глотком воды.

1 г порошка корней **выюнка полевого** принимать раз в сутки как **слабительное средство и при желудочных и кишечных катарах**.

До мороза нарвать, перебрать, промыть ягоды **рябины красной**. Насыпать в посуду слой ягод, слой сахарного песка и т.д. до самого верха посуды, обвязать тряпочкой, поставить на солнце или в теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Наставить месяц, затем, пока сироп не начал бродить, процедить, отжать ягоды, в полученный сироп добавить спирт, чтобы сироп не бродил (на 500 г сиропа 25 г спирта). Принимать сироп при запоре по 1/3 стакана утром натощак, можно запивать холодной водой. Средство действует быстро и мягко. Как только наладится стул, сделать перерыв, затем курс лечения можно повторить. Это одно из лучших послабляющих средств.

2 ст. л. **пшеничных или ржаных отрубей** залить стаканом **горячего молока**, настоять, укутав, 30–40 мин. При запоре 1/2 стакана настоя есть утром натощак по 1 ч. л. Можно проварить отруби в молоке — 15 мин на слабом огне.

Болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, симптомы раздраженного желудка и кишечника (изжога, тошнота, горечь во рту, отрыжка, боли и вздутие живота, запоры), потеря аппетита, плохая усвояемость пищи: принимать по 100–200 г **пареной или вареной тыквы** 1–2 раза в день.

Принимать при запорах по 1 г 3 раза в день за 1 ч до еды **семена моркови**.

При запорах, глистах (острицах) натощак есть свежий **репчатый лук** с селедкой.

150 г свежих измельченных (без колючек) листьев **алоэ** залить 300 г горячего, не доведенного до кипения меда, настоять сутки, периодически помешивая содержимое, вновь разогреть, процедить. Принимать при запоре по 5–10 г утром за 1 ч до завтрака.

1 ст. л. сухой измельченной **коры крушины слабительной** залить 0,5 л водки, настоять три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при запоре по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.





При хронических запорах, колитах, атонии кишечника съедать в день примерно 50 г **сырого лука**.

Есть при запорах в сыром виде, в виде компотов, киселей листья **ревеня с черенками**.

200 г свежих измельченных **листьев сенны** (александрийский лист) залить 1 л красного вина типа «Кагор», настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 25–50 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды при запорах.

Сильным слабительным действием обладают свежие **темно-красные лепестки розы**. При сильном запоре принимать по 30–40 г лепестков, тщательно разжевывая их, 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При упорном запоре 2–3 раза в день съедать по 5 г порошка **семян крапивы двудомной**, запивая их 1 ст. л. растительного масла.

Жирную свинину полезно есть при хронических запорах.

Свежие плоды черешни помогают при запорах, а **сушеные — при поносе**.

При запорах полезно есть **жареный сладкий миндаль**.

50 г сухих измельченных **корней одуванчика** залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать **для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, при водянке, хронических запорах, нарушении обмена веществ** — по 30 капель 3 раза в день до еды.

При хронических запорах, гастрите **принимать** по 50 г порошка **семян льна** 2 раза в день до еды, запивая водой.

60 г **изюма**, 60 г **чернослива** варить на слабом огне в 1 л воды до выпаривания жидкости наполовину. 1 ст. л. каждые 1,5–2 ч хорошо в качестве слабительного при хронических запорах.

Касторовое масло — хорошее и безвредное **слабительное средство**, если только им не злоупотреблять. Взрослым дают в один прием 2–3 ст. л., а детям — 2–3 ч. л. касторового масла, слегка подогретого, чистого или размешанного с кофе.

Замаскировать его вкус можно следующим образом: в касторовое масло добавляют яичный желток, сахарную пудру и сок лимона; или в стакан положить кусочек сахара, добавить 1 ст. л.

воды, чтобы он растворился, и выжать туда сок лимона. Полученный лимонад смешивают с касторовым маслом, избавляясь от его специфического запаха и консистенции. Хорошо тут же запить эту смесь кофе с сахаром.

Прекрасное **кровоочищающее и слабительное средство** — чай из листьев **бузины черной**. Пить утром натощак по 1 стакану.

60 г сахара растворить в трех стаканах холодной воды, принять за один раз утром и повторить вечером как хорошее слабительное средство.

Смешать в равных частях по объему **мед и растительное масло**. Принимать утром натощак по 3–4 ст. л. смеси как **слабительное**.

Круговые движения живота теплым растительным маслом в течение 15 мин эффективны **при сильном запоре, желчной колике**.

45 г сухих измельченных **листьев персика** залить 2 стаканами кипятка, настоять в теплой духовке ночь, утром 2–3 раза довести до кипения, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды как весьма действенное **слабительное и глистогонное средство**.

0,5 л **растительного масла**, 0,5 л **красного виноградного вина** смешать с 50 г **мыла**, измельченного в порошок, всю смесь довести до однородного состояния. **При сильных запорах** ставить этой смесью клизмы — утром и вечером — по 1 стакану до полного излечения.

Сок из недозревших плодов **бешеного огурца** употребляется как **сильнейшее слабительное средство**. Для этого 10 капель сока растворить в 50 мл воды и выпить за 20–30 мин до еды. При необходимости прием сока повторить до появления слабительного эффекта. Для длительного хранения сока его нужно консервировать в соотношении сок — водка 5:1. Вследствие ядовитости сока принимать его следует с чрезвычайной осторожностью.

Регулярно натощак медленно выпивать стакан холодного **березового сока**.

Сода в виде свечей используется **при укачивании и морской болезни**. При этом может отмечаться легкий **слабительный эффект**, что должно привлечь к соде внимание лиц, страдающих запорами. Слабоконцентрированные содовые растворы (до 4 %) применяются также для очистительных клизм.





Регулярное употребление в пищу **печеных яблок** приносит облегчение страдающим от атонии кишечника.

Симптомы недугов ослабляются при употреблении внутрь измельченных **плодов огурца** или его отжатого сока. Дозировка произвольная: от 5 ст. л. до 1 л сока в день. Слабительное действие плодов отличается мягкостью.

Широким диапазоном исцеляющего действия отличаются **семена дыни**. Чаще всего их используют в виде водной эмульсии: семена тщательно измельчают в ступке, после чего к ним постепенно добавляется теплая кипяченая вода. Образовавшаяся смесь процеживается через несколько слоев марли. Полученный таким образом фильтрат принимают по полстакана 3 раза в день за 30 мин до еды для очищения кишечника, при запоре.

Полезно принимать 9 г очищенных **семян дыни для быстрого послабления**. Если ожидаемого послабления не произошло, то принимаемую дозу семян можно довести до 15 г.

При запорах приносит облегчение ежедневное употребление **свежей арбузной мякоти** в количестве 2–3 кг. Естественно, что такое лечение можно проводить только летом и осенью, поскольку полноценно законсервировать мякоть для ее использования на протяжении года пока не удавалось никому. Заполнение желудка арбузной клетчаткой вызывает быстрое появление ощущения сытости, что в сочетании с сильным мочегонным действием делает растение незаменимым при лечении ожирения. При стойких запорах для очищения кишечника делают масляные клизмы.

Еще один способ борьбы с запорами: в стакане кефира размешивают 10 г **растительного масла** и выпивают всю порцию небольшими глотками перед сном. При регулярном употреблении смеси нормализуется частота и возвращается легкость отпавлений. Если, на ваш взгляд, лекарство недостаточно хорошо действует, удвойте количество размешиваемого масла.

Детям, страдающим запорами, ежедневное умеренное употребление в пищу **меда** регулирует работу кишечника. Детям 5–8 лет, страдающим запорами, полезно давать мед (30 г) с теплым молоком (3/4 стакана) на ночь. 80–100 г меда растворяют в яблочном соке или в холод-

ной воде. Порцию делят на 3 части и принимают перед едой.

Из срезанных **листьев алоэ**, выдержанных 2 недели в холодильнике, отжать сок (можно приобрести сок алоэ в аптеке), смешать с равным количеством **меда** (если мед засахарился, надо немного разогреть его на водяной бане) и принимать утром натощак по полчашки (через 2 дня дозу можно уменьшить, так как желудок будет функционировать хорошо), запивая водой. Хранить в холодильнике.

Отжать сок из **листьев столетника**, слегка растопить **мед**, если он засахарился, и смешать с соком (на 150 мл сока — 30 г меда). Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день (утром натощак и на ночь), запивая водой. Хранить в холодильнике.

150 г свежих **листьев алоэ** (колючки срезать) измельчить, залить 300 г горячего **меда** (не доводить до кипения), настаивать 1 сутки, разогреть, процедить. Принимать по 1 ч. л. утром за 1 ч до завтрака.

При хронических запорах принимать **смесь меда и перги**.

Можно употреблять **пыльцу (пергу)** в чистом виде по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой в течение 1–1,5 месяца.

Путем испарения смеси 40 г **прополиса** в 200 мл 96%-го спирта-ректификата готовят экстракт для изготовления свечей. На одну свечу берут 0,1 г экстракта прополиса и 2 г масла какао. Вводят свечи в прямую кишку на ночь.

Отварная тыква с медом: очищенную от семян тыкву нарезать вместе с кожурой равномерными кусками, положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она покрылась водой только наполовину. Кастрюлю закрыть крышкой и варить тыкву на медленном огне 30–40 мин. Сваренную тыкву уложить одним слоем на блюдо и полить медом.

Тыквенная каша с медом: очистить тыкву от кожи и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить со сливочным маслом, затем засыпать манку (или добавить подготовленное пшено), добавить мед и варить на слабом огне. На 500 г тыквы — 1/2 стакана воды, 60 г манки или пшена (его следует промыть и предварительно распарить до полуготовности), 2 ст. л. меда и 50 г сливочного масла.





Смешайте сок половины **лимона** с одним стаканом теплой кипяченой воды и пейте перед сном или утром за 30 мин до завтрака.

Свежий **виноградный сок** уварить на слабом огне, снимая пенку, на 2/3 объема. Хранить в темном прохладном месте. Этот сок способствует прекрасному перевариванию пищи, очищает и просветляет кровь.

Прекрасным средством для лечения и профилактики запоров является **простокваша тибетского гриба**. Постоянно съедайте по чашке простокваши тибетского гриба три раза в день: утром натощак, вместо полдника и вечером перед сном. В случаях затяжного запора полезно провести курс клизм из воды и сыворотки тибетского гриба (1:1); делаются они с помощью кружки Эсмарха перед сном. Обычно на курс бывает достаточно пяти клизм.

Смешать в равных частях по объему **мед** и **растительное масло**. Принимать утром натощак по 3–4 ст. л. смеси как **слабительное**.

1 ст. л. сухой измельченной **коры крушины** слабительной залить 0,5 л водки, настоять три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при запоре по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

При упорном запоре 2–3 раза в день съедать по 5 г порошка семян **крапивы двудомной**, запивая их 1 ст. л. **растительного масла**.

200 г свежих измельченных **листьев сенны** (александрийский лист) залить 1 л **красного вина** типа «Кагор», настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–50 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды **при запорах**.

В основном все **фрукты**, за исключением банана, **полезны при запорах**. Некоторые из них, однако, более эффективны, чем остальные. **Лесное яблоко** рассматривается как лучшее из слабительных. Оно очищает и укрепляет кишечник. Его регулярное употребление в течение двух-трех месяцев способствует выведению даже застарелых каловых масс. Лесное яблоко желательно принимать в сыром виде перед ужином. 2–3 яблока будет достаточно для взрослого человека.

Пациенты, страдающие хроническими запорами, в течение нескольких дней должны питаться исключительно **грушами** или пить грушевый сок, но если запор не носит характера хрониче-

ского заболевания, то даже одна груша среднего размера, съеденная после ужина или на завтрак, окажет желаемый эффект.

Съеденная с семенами **гуава** привносит в кишечник волокнистый, жесткий материал, что способствует напряженной работе этого органа. В день нужно съедать две-три гуавы.

Виноград очень полезен при запорах. Комбинация сахара, целлюлозы и органических кислот в винограде обладает слабительным свойством. Их действие не ограничивается лишь чисткой кишечника; эти компоненты также стимулируют его работу и работу желудка и облегчают большинство хронических запоров. Для достижения желаемого результата нужно съедать не менее 350 г винограда в день. Если достать свежий виноград невозможно, можно размочить в воде изюм. Его следует отмачивать в течение 24–48 ч. После этого его размер увеличится до размеров натуральных виноградин. Есть его рекомендуется рано утром, запивая водой, в которой он отмачивался.

Один-два **апельсина** на ночь и такое же количество утром — отличное средство, стимулирующее кишечник. Апельсиновый сок улучшает перистальтику и помогает предотвратить отложение шлаков в толстой кишке.

Половину плода **папайи** средних размеров нужно съедать на завтрак. Действует как слабительное. Так же действуют свежие и сухие **фиги**. Четыре-пять сухих плодов figи замочить на ночь в небольшом количестве воды и съесть утром.

Шпинат с незапамятных времен является признанным средством для оживления всего пищеварительного тракта. 100 мл сока сырого шпината, смешанного с равным количеством воды и выпиваемого 2 раза в день, в течение нескольких дней излечит даже наиболее серьезные случаи запоров.

Половину **лимона** выжать в стакан горячей воды, добавить 1/2 ч. л. соли. Это тоже является эффективным средством.

Если утром натощак выпить **воду, выдержанную ночью в медном сосуде**, это дает хорошие результаты.

Салат «метелка». Крупно натереть морковь, свеклу, яблоко — все в сыром виде. 2–3 раза в день есть его по 70–100 г, заправив растительным маслом или сметаной. Салат обязательно





съесть утром натощак и на ночь за 2–3 ч до отхода ко сну. Отлично помогает салат после однодневного голодания.

При атонии кишечника и хроническом колите исключительно полезен **чай из веточек вишни**. Лечебным свойством обладают те веточки, которые самостоятельно падают на землю после цветения. Веточки собрать, хорошо помыть, стараясь сохранить цвет. Высушить. Хранить в бумажных пакетах. 1 ст. л. мелко наломанных веточек на 2/3 стакана кипятка. Пить только свежесваренный чай в течение дня.

Если вы не успели собрать веточки во время цветения, то можно их собрать, когда созреет **вишня**. Наиболее выраженным лечебным свойством обладают веточки самой темной по окраске вишни.

В сезон дыни постарайтесь наесться ее побольше. Надо помнить, что дыня не совместима ни с какой пищей. Она индивидуалистка и просто не переносит в кишечнике общества других продуктов. Организм отблагодарит вас за это лечение — отдаст все или почти все каловые запалы в кишечнике.

Настой кофе (не кипятить, речь идет о лечении, а не об удовольствии) прекрасно влияет на перистальтику кишечника: 1 ч. л. кофе на 1/2 стакана кипятка. Заваривать как чай. Пить только теплым. Настой кофе полезно пить утром и 1–2 раза в течение дня.

Чеснок успокаивает и снимает боли, убивает ненужную и восстанавливает необходимую для кишечника бактериальную среду. Если ваш организм хорошо переносит чеснок, то в течение дня надо съесть один зубчик, либо натерев им корочку черного хлеба, либо с маленьким кусочком сала (8–10 г). В таком количестве сало обладает прекрасным желчегонным эффектом, что также способствует нормальной перистальтике кишечника.

Усиливает работу кишечника ботва свеклы и редиса. Заварить 1–1,5 ст. л. сухого или свежего сырья 1 стаканом кипятка и пить вместо чая 5–6 раз в день по 1/4 стакана.

Дубовые желуди очистить от шелухи, разрезать на 3–5 частей, высушить в духовке, смолоть в порошок в кофемолке. И можете считать, что у вас есть кофе, который вы обязательно будете пить с молоком. Исчезнет тяжесть в желуд-

ке и кишечнике, опорожнение кишечника станет систематическим.

Очень хорошо регулирует работу желудочно-кишечного тракта **настой цветков ромашки аптечной**: 1 ст. л. цветков на 3 стакана кипятка, настаивать не более 1 ч, процедить, пить без ограничения как чай.

Пахта — великолепное слабительное для кишечного тракта. Более того, вы можете даже использовать пахту внутрь в качестве клизмы. Пахта нейтрализует все кислоты, которые имеют раздражающий эффект для ректальной зоны.

Смесь **морковного сока** с сывороткой для кишечного тракта — прекрасное сочетание, дающее замечательный слабительный эффект.

Чай из ботвы моркови. Летом использовать свежую ботву, а зимой заваривать высушенную. Можно пить по 1–3 стакана морковного сока в день. Лечение проводить в сентябре — ноябре.

Рецепт для зимы и весны. Утром хорошо помыть морковь. Залить ее холодной водой и оставить до вечера. Натереть. Съесть ее перед сном, тщательно пережевывая.

Кисель из льняного семени. Сварить 1 стакан киселя, отстоять. Слить слизь, чтобы не попали семена, добавить любой сок или мед для вкуса. Варить кисель 10 мин. Пить по 1/2 стакана натощак и перед сном.

При хронических запорах советуем 1 ч. л. **льняного семени** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 6–7 часов. Настой выпить вечером за 1 прием вместе с семечками.

Плоды тмина — 10 г, **кожура апельсина** — 10 г, **кора крушины** — 80 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и томить 10 мин на маленьком огне, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану. Курс лечения — 2–4 месяца.

Кора крушины — 60 г, **плоды аниса** — 10 г, **плоды фенхеля** — 10 г, **корень солодки** — 20 г. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 3–5 ч, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером в течение 2 недель. 1 неделя — перерыв. Курс лечения настоем повторить 3–5 раз.

Не применяют свежесобранную **кору крушины**. Она раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает тошноту, боль в кишечнике.

Кора становится пригодной только после хранения в течение не менее 1 года.





Кора крушины — мягкодействующее слабительное средство, близкое по своим свойствам к александрийскому листу и ревеню.

Можно предложить **смесь: кора крушины, плоды кориандра, корень алтея** — 4:1:1. Настоять 1 ст. л. смеси в холодной воде в течение 1 ч, затем довести до кипения и варить на маленьком огне 5 мин, процедить, пить в горячем виде.

Кора дуба — 30 г, **льняное семя** — 30 г, **цвет ромашки аптечной** — 40 г на 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Настой принимать по 1/2 стакана утром и на ночь. Курс лечения — 3–4 недели.

Средство от спастического запора: 500 г тыквы, 1,5 стакана воды, 60 г крупы, 50 г сливочного масла. Очистить тыкву от семян и кожицы, порезать маленькими кусочками и слегка припустить в сливочном масле. Добавить соль по вкусу, а также манную крупу или пшено, которые предварительно прокалить в духовке и распарить, многократно обдав кипятком. Довести блюдо до готовности. Готовить 2–4 раза в неделю на протяжении месяца, и как результат — исчезновение неприятных болей.

Запоры у пожилых людей. Натереть 1–2 яблока, добавить 1/3 стакана молока и 1/2 ч. л. меда. Рекомендуются съедать на первый завтрак в течение нескольких месяцев.

Эмалированную посуду с 0,5–0,8 л кислого молока поставить в большую по объему посуду с кипящей водой. Когда всплывет творог, сделать в нем «прорубь» и всыпать туда измельченные овощи, а также свежие или сухие травы, взятые в любом количестве. Сначала лук и чеснок на 5–10 мин, потом капусту, крапиву, петрушку, сельдерей, подорожник, мяту, ботву свеклы, редиса еще на 5 мин. Затем отцедить творог (он получается гораздо вкуснее обычного) и процедить сыворотку. Пить ее натощак по 1 стакану. Это **эффективное и безвредное слабительное**, «глушитель» гнилостной флоры в верхнем и среднем «этаже» желудочно-кишечного тракта.

Упрощенный способ. В литровую банку с 0,5 л кислого молока (кефира) засыпают измельченные овощи и травы. Доливают кипяток. Через 5–10 мин верхний слой жидкости выпивают, снова доливают 300 г кипятка, размешивают и процеживают. Сыворотку выпивают, а полученную смесь съедают в промежутках между приемами пищи.

Перебрать **зерно овса**. Хорошо промыть. Высушить. Мелко измельчить. Принимать 1 раз в день в качестве добавки к какому-либо блюду. Вначале брать порошок на кончике 1 ч. л., постепенно увеличивая дозу и количество приемов (до 1/2 ч. л. 3 раза в день). Принимать до получения положительного эффекта — ежедневного стула. Если нет результата и в животе продолжают болеть, наблюдается метеоризм и вздутие кишечника, то через 1–2 недели приема увеличить дозу до 1 ч. л. 3 раза в день.

Лечебные клизмы с настоем **семян льна:** 1 ст. л. семян залить 1 стаканом кипятка. Наставить 2–3 ч. На 1 клизму брать 50 мл слегка подогретого настоя. При резком раздражении прямой кишки объем добавки настоя уменьшить до 20–30 мл и вводить не один, а 3–4 раза в день. Дает хороший результат и при геморрое.

Летом заваривать чай из свежих **листьев черной смородины**. В течение дня выпить 0,5 л.

Прекрасным средством для лечения запоров является **ягода красной смородины**. Ее полезно употреблять через 20–30 мин после еды. Лечение продолжать, пока есть ягода.

Летом хронические запоры хорошо лечить **крыжовником**. На протяжении 3–4 недель ежедневно съедать 300–500 г свежих ягод, а еще лучше варить из них компот.

Прекрасным средством лечения запоров является **картофель**. Из тщательно помытых неочищенных клубней готовят сок. Не следует готовить впрок. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день — натощак, днем и перед сном.

Можно приготовить и так: 1 кг картофеля хорошо помыть, пропустить через мясорубку и отжать сок. Прокипятить его, пока он не станет клейким, добавить 50 г меда и еще раз прокипятить до загустения массы. Дать остыть. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день: утром перед едой и вечером на сон грядущий.

Вкусным и полезным средством от запора может быть **сладкий перец с растительным маслом**. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л. мелко нарезанного перца натощак, днем и на ночь. Можно приготовить сок из сладкого перца и моркови, взятых в равных количествах. Принимать натощак. Очень полезен для лечения толстого кишечника.

Полезно делать на зиму заготовки из **облепихи**. Не выбрасывайте семечки, даже если никого





из членов вашей семьи не беспокоит рассматриваемый недуг. Помойте и высушите их. Храните в бумажном пакете. Для лечения смолоть их на кофемолке и съесть 1 ст. л. полученной муки в течение дня (понемногу перед каждым приемом пищи). Семена облепихи можно заваривать как чай (1 ст. л. на 1 стакан кипятка). Пить в теплом виде.

Полезны **цветы терна**. Собирайте и сушите их. 1 ч. л. сухих или свежих цветов залить стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 20–30 мин после еды. Вы почувствуете результат после 2–4 дней лечения.

Листья и ягоды бузины черной — прекрасные слабительные средства. 1 ст. л. сырья на 1,5 стакана кипятка. Настаивать до охлаждения, пить в течение дня.

Советую приготовить **варенье из ягод черной бузины**. Хорошо промыть ягоды, дать стечь воде. Варить с добавлением 1 стакана воды в 3–4 приема, пока ягоды не сварятся. Протереть смесь через сито или дуршлаг, добавив сахар из расчета 1:1. Принимать по 1/2 ч. л. 5–6 раз в день через 15–20 мин после приема пищи.

Нежные и красивые **цветы маргаритки** также являются эффективным лечебным средством. 1 ст. л. сухих или 2 ст. л. свежих цветов залить 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Процедить, пить понемногу через 30 мин после еды.

Белая репа обладает не только отличными вкусовыми качествами, но и лечебными свойствами. Натереть 200 г репы, отжать сок, добавить в него 50 г меда. Выпить за один раз, лучше всего натощак, до 6.30–6.40 утра. Через 15–20 мин произойдет полное освобождение кишечника. Чтобы добиться ежедневной работы кишечника, необходимо провести лечебный курс продолжительностью в неделю.

Прекрасный рецепт: в течение 1 месяца в соленой воде держать **огурцы**. Затем рассол процедить и поставить в холодильник. Пить по 1 дес. л. через 20–30 мин после каждого приема пищи. Огурцы выбросить.

Весной для лечения запоров можно использовать **редис**. Ботву хорошо помыть, дать стечь воде, мелко измельчить. 1 ст. л. ботвы залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 10–15 мин,

процедить. Пить вместо чая через 20 мин после еды в течение дня.

Для детей и людей пожилого возраста на зиму и весну заготавливают **рябиновый сироп**: из 2 кг ягод рябины красной приготовить сок. Варить в три приема с 1 кг сахара, каждый раз доводя до кипения и давая остыть. Принимать по 1 ч. л. 4–5 раз в день после еды. Когда работа кишечника восстановится, принимать по 1 ч. л. 1–2 раза в день через 20 мин после еды.

Наладить работу кишечника помогает рассыпчатая **гречневая каша**. При отсутствии желаемого результата на следующий день сварите легкий гречневый суп, заправив его луком и морковью.

Вкусный и доступный рецепт лечения запора — это **салат из свежих яблок, квашеной капусты и мелко нарезанного белого хлеба**, заправленный 1 ст. л. **растительного масла**. Съесть натощак. Салат очень полезен и при наличии геморроя.

Выпивайте по два маленьких глотка заряженной оранжевым цветом воды перед каждым приемом пищи. Для зарядки цветной воды необходимо от одного до 3 ч (чем дольше, тем больше заряд). Оранжевая вода должна храниться в холодильнике либо в прохладном месте, ибо она потеряет в тепле свой энергетический потенциал. Вода заряжается путем обработки цветной лампой либо воздействием солнечных лучей через кусочек оранжевого стекла или пленки, прикрепленный на оконном стекле перед стаканом воды.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **кору крушины, листья крапивы двудомной, траву тысячелистника**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

Пить не спеша, небольшими глотками рассол капусты квашеной от 1/2 до 2 стаканов в день.

Смешать 1:1 по объему свежеприготовленный **сок редьки черной** и **рассол квашеной капусты**. Пить по 1/3 стакана смеси 3–4 раза в день.

Горох сожженный, протертый в муку принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

Порошок **золы березы** смешать 1:1 по объему с порошком **английской соли**. Принимать по 1 ч. л. утром натощак.





Огуречный рассол по 4 стакана в день — хорошее средство от спастических запоров.

1 ст. л. **семян сельдерея** залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Осадок **нерафинированного подсолнечного масла** — 1 ч. л. на 1 стакан простокваши. Принимать не спеша небольшими глотками по 2 стакана в день при тяжелых хронических запорах.

1 ст. л. порошка **корок арбуза** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Или: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день свежеприготовленный сок из арбузных корок.

Сок из перезрелых огурцов — хорошее слабительное.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев помидоров** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Настой усиливает тонус, перистальтику кишечника.

Баклажаны предупреждают гнилостные процессы, засорения кишечника.

Смешать в равных частях по объему измельченные в мелкий порошок **листья мяты** и порошок **асафетиды** (ароматическая пищевая пряность). Принимать в малых дозах, от 250 до 500 мг, запивая мятным чаем. Смесь — сильное средство, улучшающее пищеварение, способствующее удалению скоплений пищи из желудочно-кишечного тракта. Она эффективна для дробления спрессованных фекальных масс, накопление которых вызвано чрезмерным потреблением мяса или неполноценной пищи, а также для уничтожения глистов, особенно круглых и остриц. Смесь улучшает кишечную флору, устраняет кишечные газы, спазмы и боли.

Смешать в частях по весу **листья мяты** — 4, **кору крушины** — 3, **плоды аниса** — 2, **цветки гвоздики** — 1.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при лечении запоров по 1 стакану утром и вечером до еды.

Смешать в частях по весу **листья мяты** — 1, **листья Melissa** — 1,5, **листья первоцвета** — 2.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить при запорах до обеда в два приема. С обеда вновь приготовить такой же настой и выпить в два приема.

Смешать в равных частях по весу **листья мяты и земляники**.

2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 5–7 мин, процедить. Выпить при запоре в один прием небольшими глотками.

Смешать в частях по объему **листья мяты** — 1, **цветы бузины черной** — 3.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

Смешать в равных частях по весу **листья мяты, терна, цветки ромашки аптечной**.

Готовить и применять как в предыдущем рецепте.

Настой готовят следующим образом: 50 г сухих измельченных **листьев мяты** залить 500 г горячего **растительного масла**, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, снять с огня, настоять до охлаждения, процедить. Хранить в холодильнике.

При постоянных атонических запорах взять 1/2 стакана **мятного масла** (настой 1:5 листьев мяты в растительном масле) и впустить его на ночь потихоньку из маленькой спринцовки в задний проход (хорошо сделать это через длинный резиновый наконечник поглубже в кишки). Такая клизма должна остаться до утра и очень помогает отхождению твердого кала и исчезновению запоров.

Мятный чай исключительно полезно пить, если испражнения после клизм очень зловонны.

После нескольких клизм выходят иной раз целые куски давнего, зеленоватого кала с ужасным зловонием, а желудок начинает действовать самостоятельно и гораздо лучше, чем до лечения. Когда желудок исправится, надо масляные клизмы прекратить и заменить их клизмами из настоя мяты, а затем и это отменить.

Такие клизмы излечивают самые упорные запоры.

Пить перед сном чашку негорячего настоя очищенных ягод шиповника. Или съесть два апельсина — великолепное средство.

Утром, еще лежа в постели, делайте такой массаж: обмотайте мокрой холодной тряпкой, хорошо выжатой, кисть правой руки и двигайте





ею, не надавливая сильно, по правой стороне живота снизу вверх до ребра, раз 5–10. Потом так же массируйте левой рукой (тоже в мокрой тряпке) левую сторону живота сверху вниз, чтобы протолкнуть кал из толстых кишок в прямую кишку. Повторите такие манипуляции попеременно 3–4 раза. После массажа оденьтесь и немного погуляйте или просто походите дома, а затем сядьте на судно или спокойно посидите, без потуг, пока желудок не подействует. Так изо дня в день. Сначала желудок обычно бездействует, тогда оставьте его в покое до следующего дня, ни в коем случае не принимая слабительного. На другой день массаж повторите, и постепенно желудок сам начнет хорошо работать.

Делать по утрам такую **гимнастику**: еще не встав с постели, надо из положения лежа поднимать и опускать верхнюю часть туловища, не опираясь на руки. Делать так раз 20–30, не спеша. Затем встать на пол, положить руки на бедра и опускаться на корточки и подниматься также раз 30, тоже не спеша.

Вместо слабительного поставить вечером (через 2 ч после еды, не раньше) клизму. А утром натощак выпить 1–2 стакана холодной, но не ледяной воды со щепоткой обыкновенной соли. Через 1 ч (не раньше) позавтракать. Так каждый день, и постепенно желудок начнет работать сам. Тогда клизмы ставить реже и, наконец, одну в 2 недели.

Через 2 ч после ужина (не раньше) поставить обычную очистительную клизму из 4–6 стаканов с **настоем цветков ромашки аптечной** или с солью. Когда желудок хорошо подействует, то сейчас же поставить вторую клизму — из чистой воды, количеством не больше чашки. Эту клизму впускать медленно через длинный наконечник, держа кружку невысоко над постелью. Клизму оставить в кишечнике на всю ночь. За ночь вода всасывается в кишки и предупреждает запор следующего дня. Так делать 10–15 дней, пока запоры не прекратятся.

Страдающим постоянными запорами полезно пить **компот из сушеных вишен и яблок** (по 3–4 раза в день); **рассол квашеной капусты с дрожжами** (пить теплым по 1/2 стакана); воду, в которой вымачивалась брусника; воду, в которой долго варились овес или слива; **сок редьки** (пить в теплом виде). При сидячем образе жизни надо как можно больше пить **кислого молока**.

Подсолнечное масло рекомендуется пить как слабительное при хронических запорах.

1 ст. л. меда растворить в воде комнатной температуры и выпить утром натощак. При колите и холецистите это средство не рекомендуется.

Сок моркови огородной с небольшим количеством растительного масла является вкусным мягким слабительным средством, особенно для детей.

Сок свежего картофеля применяют при спастическом запоре по 1/4–1/2 стакана.

Слабительными свойствами обладают **соки шпината и свеклы**. Их рекомендуется смешивать с морковным и сельдерейным соками и пить по несколько раз в течение дня.

Свекла красная. Вареные корнеплоды и клизмы из отвара свеклы применяют при длительных запорах.

Лук репчатый. Способствует лучшей усвояемости пищи и быстрому опорожнению кишечника. Рекомендуется при атонии кишечника и хроническом запоре.

Настой плодов укропа огородного. 1 ст. л. измельченных плодов настоять в 1,5 стакана кипятка (суточная доза) 20–30 мин, процедить.

Настой. Семена укропа — 5 г, корень солодки (лакрицы) — 20 г.

Семена укропа измельчить. 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана через 1 ч после еды. Применяется как мягкое слабительное.

Настой семян тмина. 1 ст. л. семян на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Применяется как слабительное средство при хронических атонических запорах.

Настой плодов аниса. 1 ч. л. плодов заварить как чай в стакане кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Корень ревеня волнистого. Корень ревеня принимается в любом виде, но не меньше 1 ст. л. Можно употреблять порошок, отвар, сироп. В малых дозах ревеня действует закрепляюще. Отмечено, что как слабительное ревеня более полезен в детском и молодом возрасте, пожилым людям с склонностью к упорным запорам, геморрою с кровотечениями он не рекомендуется. Принимать порошок ревеня по 0,2–2 г за прием, так как только в этих дозах он оказывает





слабительное действие. Применяется как нежное слабительное средство при атонии кишечника и спастическом запоре.

Сок алоэ. Принимать по 1 ч. л. сока 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды в течение 15–30 дней.

Сок алоэ (столетника) с медом.

Вариант 1.

Срезать лист алоэ, положить его на 2 недели в холодильник (биостимуляция). Потом отжать сок и смешать его поровну с медом. Если мед засахарился, разогрейте его немного. Храните этот нектар в холодильнике. Принимайте утром по полчашки натощак. Через 2 дня дозу можно убавить, так как желудок будет функционировать хорошо.

Вариант 2.

Мед — 30 г, сок столетника — 150 г.

Столетник перед срезанием листьев не поливать 2 недели. Отжать сок листьев столетника; слегка растопить мед, если он засахарился, и смешать с соком. Хранить в холоде. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, утром натощак и на ночь, запивая водой.

Используемые для лечения запора средства, основанные на слабительном действии дикорастущих растений.

Плоды черники обыкновенной. В свежем виде рекомендуют при хронических запорах (однако их отвар обладает противоположным действием и применяется при поносах).

Плоды шиповника коричневого. Кожура плодов и семена шиповника коричневого рекомендуются как нежное слабительное (однако листья и корни применяют как вяжущее средство при поносах).

Сироп из ягод рябины красной. Пересыпанные сахаром ягоды рябины поставить на солнце, чтобы образовался сироп. Через месяц сироп готов (следить, чтобы не забродил). Отцедить, сильно отжав напитанные сиропом ягоды. Добавить в бутылку спирта, чтобы сироп не бродил (25 мл спирта на 500 мл сиропа). Принимать утром натощак с водой. Действует мягко и скоро. После налаживания стула сделайте перерыв, потом повторите курс.

Настой ягод бузины черной. 2 ст. л. сухих ягод залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 10–12 ч, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана на ночь.

Сок из травы лапчатки гусиной. Рекомендуются от запоров в качестве слабительного средства. Однако водные настои и отвары из ее травы и корней применяют, наоборот, при поносах как закрепляющее.

Сок пустырника пятилопастного. Приготовить сок из свежего растения пустырника и принимать по 30–40 капель на 1 стакан воды 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 недель. Применяется при хронической атонии кишечника.

Льняное семя — 1 ст. л., **соль** — 1 ст. л., **льняное или конопляное масло** — 2 ст. л. Вскипятить 1 л воды, залить льняное семя, настоять 20 мин, процедить. Добавить остальные компоненты и использовать для клизмы.

Огуречный рассол — 1 стакан, **оливковое масло** — 2 ст. л., **мед** — 1 ст. л. Смешать, подогреть и выпить всю смесь.

Касторовое масло — 1 ст. л., **яйцо** — 1 желток, **мед** — 1 ст. л. Все компоненты развести в 3/4 стакана воды. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 ч в течение дня.

Соки свекольный, морковный, сельдерея — по 50 мл. Пить смесь 2–3 раза в день.

Пшеничные отруби. Настой: 1 ст. л. пшеничных отрубей залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч. Съесть утром до еды.

Настой травы льнянки (львиный зев).

Вариант 1. 10 г травы заварить стаканом кипятка и выпить в горячем виде на ночь. Применяется как легкое слабительное.

Вариант 2. 40 г травы на 1 л воды. Считается хорошим средством при хронических запорах.

Настой корня одуванчика. 2 ч. л. измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Корень одуванчика можно применять также и в виде отвара: 1 ч. л. измельченных корней одуванчика на 1 стакан воды. Кипятить 20 мин. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой. Применяется при хронической атонии кишечника.

Настой семян (репьев) лопуха большого — старинное слабительное средство. Взять зрелых репьев (комков с полкулака) и залить стаканом кипятка. Парить 2 ч и выпить за раз (отвара после процеживания репьев будет примерно 1/2 стакана).

Настой льняного семени. 1 ч. л. льняного семени заварить стаканом кипятка, настаивать,





укутав, 4–5 ч, процедить. Выпить весь настой за раз вместе с семенами на ночь. Можно добавить по вкусу варенье. Противопоказаниями являются холецистит и кератит! Длительное применение льняного семени не рекомендуется.

Другой вариант: 1 ч. л. толченых семян развести горячей водой и принимать внутрь при хронических запорах.

Огуречный рассол: пить до 4 стаканов в день (курс: 1 месяц).

Овес или сливы: пить отвар.

Сок редьки, рассол капусты, простокваша, чай с сушеной вишней и яблоками: по 0,5–1 стакану 4–5 раз в день.

Сок сельдерея: по 1 ст. л. 3 раза в день.

Сок алоэ: по 1 ч. л. 3 раза в день.

Экстракт ревеня: по 1–2 г утром и вечером (курс: 1–2 месяца).

Экстракт крушины: по 20–40 капель 1–2 раза в течение дня.

Плоды рябины красной: по 100–150 г в день.

Тыква: пить сок или есть в запеченном виде.

Сок моркови: пить натощак по 100–150 мл в день.

Яблоки: каждое утро съедать по 2 штуки с кожурой.

Сода: 1 ч. л. на 2 стакана воды, выпивать утром до еды.

Настой цветков и листьев терновника (терн колючий, дикая слива). 2 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка. Пить как чай, можно с медом.

Настой плодов жостера слабительного (крушина слабительная). 1 ст. л. плодов залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить на ночь по 1/2 стакана.

Можно также использовать **отвар плодов жостера** (20 г измельченных плодов на стакан воды). Принимать по 1 ст. л. от 2 до 4 раз в день.

Препараты жостера применяются при атонических и спастических запорах. Жостер удобен тем, что одной порции (стакан) достаточно, чтобы кишечник функционировал нормально в течение нескольких дней.

Слабительное действие наступает через 8–10 ч. Длительное использование ведет к привыканию, поэтому необходимо увеличивать дозу или менять слабительное.

Плоды жостера — 2 части, **цветки ромашки аптечной** — 1 часть.

Настой. 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка, поварить на водяной бане 5 мин, настоять 40 мин, процедить. Выпить за раз, лучше на ночь.

Плоды жостера, цветки бузины черной — составляющие берут в равных частях по объему.

Настой. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Утром и вечером выпивать по 1 стакану отвара.

Отвар коры крушины ломкой. 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 20 мин, процедить, долить воду до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь. Отвар корней крушины ломкой пьют при болях в желудке и кишечнике.

Отвар семян облепихи крушиновидной применяют как легкое слабительное.

Отвар растения подорожника ланцетолистного. В мае выкопать с корнем небольшой кустик подорожника ланцетолистного, обмыть его хорошо, но не чистить ножом и сварить в 2 стаканах воды (кипятить 8–10 мин). Отвар выпить в течение дня. Так делать в течение 1 месяца. Это исправит желудок на целый год, а через год в мае лечение повторить.

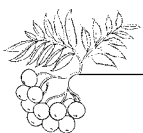
Отвар листьев бузины черной. Отвар молодых листьев с медом — хорошее послабляющее средство. 20 г листьев залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. л. меда, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, настоять до теплого состояния, процедить. Пить по 1/4 стакана после еды.

Отвар корня щавеля конского. В малых дозах он оказывает вяжущее действие, а в больших — слабительное, действующее через 10–12 ч после приема. 2 ст. л. измельченного корня залить 1/2 л кипятка и поварить на водяной бане 30 мин, процедить. Пить по одному стакану на ночь. Меньшая доза не подействует.

Настой измельченного корня верблюжьей колючки может служить слабительным средством. 1 ст. л. сухих измельченных корней залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить и выпить на ночь.

Порошок ламинарии (морской капусты). Принимать по 1/2–1 ч. л. сухого порошка, запивая водой, 2 раза в день. Эффективен при хронических запорах. Применяется как легкое слабительное при хронических запорах. В свя-





зи с содержанием солей йода рекомендуется для лиц, страдающих атеросклерозом, но противопоказан при заболеваниях почек.

При кожных сыпях, вызванных хроническими запорами, готовят смесь: цветки бузины черной, корень солодки, трава фиалки трехцветной, плоды фенхеля, листья березы, кора крушины (всего поровну). 1 ст. л. измельченной смеси заварить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Отвар выпить глотками за день.

Листья и семена болиголова крапчатого в виде настойки принимают каплями при сильных нестерпимых болях в желудке и кишечнике, запорах.

Настойка. 2 части сырья (по объему) настаивают 5–7 дней в 100 мл 96%-го спирта, процеживают и принимают по 2–3 капли настойки на ст. л. теплой кипяченой воды 3–5 раз в день, лучше до еды.

Траву и корни верблюжьей колючки (перекати-поле) в виде настоя принимают внутрь как слабительное при запорах.

Настой. 2 ст. л. сырья настаивают 1–2 ч в 2 стаканах кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Цветущую **траву живокости полевой** в виде настоя принимают внутрь при повышенном мышечном тонусе, гиперкинезах, расстройстве кишечника и хронических запорах.

Настой. 2 ст. л. травы настаивают 1 ч в 0,5 л кипятка, процеживают и принимают по 1/3–1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Плоды (семена) лопуха большого в виде настоя принимают внутрь при хронических запорах.

Настой. 1 ст. л. измельченных семян настаивают 1–2 ч в 1–2 стаканах кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

Плоды (семена) молочая солнцегляда в виде настоя принимают внутрь при упорных запорах.

Настой. 2 ч. л. истолченных семян настаивают 1–2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и принимают по 1/2–1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

Листья стеллеры карликовой в виде настоя принимают внутрь при хронических запорах атонического и спастического характера.

Настой. 1 ст. л. листьев настаивают 1–2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и принимают по 1–2 ст. л. настоя 3–4 раза в день до еды.

Ржаной хлеб без ограничения показан лицам, страдающим хроническим запором.

При атонии кишечника (запоры) — 2 г **мумие** на 1 л прохладной кипяченой воды. Пить натощак по 100 мл раствора. Запивать сырой водой. Принимать 10 дней.

5–6 **семян горчицы** измельчить, смешать с 1 ч. л. меда. Принимать перед едой за 15 мин, запивая теплой водой, при запорах, плохом пищеварении.

Семена горчицы обладают сильными бактерицидными свойствами и нейтрализуют патогенную флору в желудочно-кишечном тракте. Горчицу не следует давать детям до 2 лет.

При запорах полезно принимать **эфирное масло апельсина** (аптечный препарат) по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3–4 раза в день. Масло нельзя долго хранить, поэтому покупайте в небольших количествах.

При запорах принимать **эфирное масло душицы** по 3–5 капель (детям по 1–2 капли) с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Не принимать в первые шесть месяцев беременности.

При запорах принимать **эфирное масло иссопа** по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Нельзя применять во время беременности. Используйте только под присмотром врача.

Сбор желудочный при запорах. Взять по 3 ст. л. коры крушины, листьев крапивы и травы тысячелистника. Все смешать. 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка. Настоять 20 мин. Процедить. Принимать на ночь по 1 стакану как слабительное средство.

Работа кишечника будет напоминать четко отлаженный механизм и атония пройдет на долгое время, если маслины в меню будут постоянными, хотя бы по 3–4 штуки в день.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев маслины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. При лечении настоем листьев исчезают запоры.

Регулярные (1 раз в неделю) **клизмы** по 0,5 л слегка подсоленной теплой воды при хроническом запоре.





Повидло из ягод черной бузины без сахара: есть по 1 ст. л. утром и вечером при хроническом запоре.

Персики: съедать по утрам 2–3 свежих плода (курс: 1–2 месяца) при хроническом запоре.

На завтрак есть по 150–200 г в день смеси сырой капусты и яблок, пропустив их через мясорубку.

Спелые абрикосы: есть ядрышки по 10–12 г в день.

Льняное семя, чернослив, кожура яблок — по 2 части, **алтей** — 3 части, **горечавка, артишок, алоэ, стручковый перец** — по 1 части, **люцерна** — 4 части. **Отвар.** 3 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, кипятить 3–5 мин, настаивать 10 мин, добавив яблочный сок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Мумие: 2 г развести в 1 л воды. Пить натощак по 100 г в день. Курс: 10 дней, через 5 дней повторить, всего 3–5 курсов.

Лучшей чистки для организма, чем **рис**, природа не смогла придумать. Широко известен способ лечения хронического запора округлым нешлифованным рисом. На курс лечения надо взять столько ложек риса, сколько вам полных лет на день начала лечения. Не забудьте, длинный рис для лечения не подходит. Всыпать рис в банку, залить холодной кипяченой водой и поставить в холодильник. Каждое утро необходимо сливать воду, отобрав ложку с «верхом» для первого завтрака. Варить в воде до готовности, ничего, кроме воды, не добавлять в рис. Идеально сварить и съесть кашу до 7 утра, но если это трудно, обязательное условие — рисовая каша утром натощак. После съеденной каши 2 ч ничего не есть и не пить. Остальной рис снова залить холодной кипяченой водой и опять поставить в холодильник. И так до тех пор, пока не съедите весь рис. Если вы это не сделаете, то рис забродит, и на этом лечение прекратится.

Если вы хотите себя почувствовать здоровее, стать моложе не только телом, но и душой, — с ноября по апрель употребляйте на первый завтрак рисовую кашу по предложенному методу.

Если кого-то беспокоят хронические запоры и он боится рисовых завтраков, не волнуйтесь, рис обязательно поможет вам избавиться от этой неприятности.

Яблочная диета полезна при расстройствах желудочно-кишечного тракта с пониженной

кислотностью желудочного сока и хронических запорах (кислые сорта яблок).

При этих расстройствах здоровья полезно не спеша, небольшими порциями съедать в течение двух дней по 2,0–2,5 кг **спелых яблок** (лучше в протертом виде, очистив от кожуры и удалив сердцевину).

Полезно также пить в течение дня свежеприготовленный **яблочный сок**. Первые два дня нельзя принимать другую пищу и жидкость. В последующие 2–3 дня разрешаются только **молочные продукты, хлеб и овощи**.

За 2 дня яблочной диеты организм теряет от 0,5 до 2,5 кг, главным образом за счет обезвоживания. Яблочная диета не столь важна для снижения веса. Исключительно важно то, что при яблочной диете организм насыщается невероятно полезными биологически активными веществами, приводящими к заметному улучшению общего состояния, совершающими чудеснейшее укрепление здоровья.

Сладкие яблоки полезны для больных первичными запорами.

Молодые черешки и стебли ревеня Максимо-вича, свежеприготовленный сок из них, а также компоты, кисели полезны при хронических запорах.

Ревень противопоказано употреблять на голодный желудок больным гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

При запорах: 2 очищенных и измельченных в кашицу плода **авокадо** смешать с 3 ст. л. **яблочного уксуса** и 1 ч. л. **лимонного сока**. Полученную смесь намазать на тонкий ломтик ржаного хлеба и съесть. Лечебный эффект наступит через 2 ч.

Спелые плоды **манго** полезно употреблять при запорах.

Сок грейпфрута — прекрасное средство от хронических, старческих запоров. Сразу же после пробуждения пейте сок грейпфрута, и это поможет вам навсегда избавиться от запоров.

Апельсиновый сок с медом полезен при вялой перистальтике кишечника и хронических запорах. Принимают по 1/3 стакана, но не более одного стакана в день с 1 ст. л. меда. Мед добавляют перед самым приемом сока.

Плоды киви рекомендуются для лечения и профилактики запоров.





Нераскрывшиеся соцветия (корзинки), молодые побеги и листья **артишоков** очень полезно включить в питание пожилым лицам, страдающим запорами. В сыром виде корзинки артишока имеют вкус незрелых грецких орехов.

Отвар. 2 ст. л. измельченных корзинок артишока залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при лечении и профилактике запоров.

Пожилым людям и лицам с хроническими запорами полезно употреблять жареную на сухой сковородке пшеницу в количестве 50–100 г 2–3 раза в день до еды.

Весной из 2–3-недельных **пшеничных ростков** полезно готовить салат, употребление которого имеет большое значение для профилактики весенних запоров.

Отвар семян (косточек) облепихи — прекрасное слабительное. Рекомендуют не выбрасывать их после приготовления масла, а высушить, предварительно хорошо промыв. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке. С этой же целью можно использовать отвар коры или листьев облепихи.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При значительных затруднениях дефекации, связанных с механическими препятствиями, полезно применять различные **клизмы**, гипертонические (20–30 мл 10%-го раствора натрия хлорида), клизмы с медицинской желчью (20–30 мл на клизму), с растительным маслом (30–50 мл), а также свечи с глицерином.

На практике хорошим регулирующим эффектом обладает **следующий состав**.

Пропустить через мясорубку 10 средних зубчиков чеснока, 5 лимонов с цедрой, но без косточек, 3 листа алоэ (растение предварительно не поливать 3 дня, а собранные листья выдерживать в морозильнике, завернув в хлопчатобумажную ткань, в течение 7 дней). К полученной смеси добавить 1/2 стакана меда. Хранить в холодильнике. Пить два раза в день натощак по 1–2 ст. л.

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ

Рак желудка, тонких кишок

Данная злокачественная опухоль и у мужчин, и у женщин, встречается довольно часто, в основном в возрасте 50–55 лет.

Основной причиной возникновения рака желудка считается питание. При нерегулярном и неправильном питании, злоупотреблении горячей, острой и однообразной пищей, алкоголем и курением.

На вопрос о причинах возникновения рака желудка однозначного ответа нет. Но одну причину наблюдения показывают и подтверждают: это питание. Риск возникновения опухоли в десятки раз возрастает при нерегулярном питании, при грубой, чрезмерно горячей и острой однообразной пище, употреблении копченых, соленых продуктов, крепких спиртных напитков, при курении. У людей, в меню которых входят цельное молоко и молочные изделия, фрукты, свежие фруктовые соки, овощи, рак желудка встречается редко. Кроме того, они почти не знают, что такое хронические атрофические, гипертрофические гастриты, полипы — эти заболевания не без основания расценивают как предраковые.

Симптоматика рака желудка многообразна и зависит от локализации и степени распространенности опухолевого очага. В ранней стадии, когда он небольшой и располагается в пределах слизистой и подслизистой, признаки желудочного дискомфорта и общих расстройств трудно уловимы. Распознать истинную их причину нелегко — опухоль возникает на фоне хронических заболеваний желудка, которые мало чем отличаются от ранних клинических проявлений рака. Чаще всего о возможности опухоли и не думают.

Более чем у 90 % больных раком желудка наблюдается резкое снижение общей кислотности желудочного сока, полное отсутствие свободной и связанной соляной кислоты. Резко угнетается пептическая активность желудочного сока и химозина. В желудочном соке появляется молочная кислота, которая усиливает гликолитические процессы, что в какой-то мере компенсирует пепсиназирующую способность желудочного сока.





Тем не менее, если бы пациентам с хроническими заболеваниями желудка проводили рентгенологическое или эндоскопическое обследование хотя бы 1–2 раза в год, то многие из них избежали бы трагических последствий.

При поражении антрального, выходного отдела желудка по мере роста опухоли наряду с расстройствами общего состояния (потеря веса, снижение аппетита, утомляемость, подавленность) постепенно развиваются признаки нарушения эвакуаторной деятельности. Иными словами, медленно, но неотвратимо появляются симптомы, свидетельствующие о постепенном сужении выходного отдела желудка. Сначала это чувство тяжести в эпигастрии после приема пищи, отрыжка тухлым, затем распирание и умеренные боли. Спустя несколько недель или месяцев — рвота после приема пищи. С этого момента больные начинают заметно худеть.

Поражение кардиального отдела постепенно дает картину, свидетельствующую о наличии препятствия во входном отделе: трудно глотать, пищевой комок как бы застревает возле позвоночника, усиливается отрыжка, слюнотечение. По мере нарастания расстройства глотания усиливаются и боли. Все эти признаки развиваются на фоне вышеуказанных общих расстройств.

Болевой синдром

Боль — это ощущение, воспринимаемое организмом при повреждении тканей. Она бывает упорной и мучительной, принося больному раком тяжелые страдания. Наиболее выраженный болевой синдром отмечается при распространенном раковом процессе, метастатическом поражении костей, головного мозга и внутренних органов.

В начальном периоде своего развития большинство опухолей не сопровождается болями, поэтому человек часто опаздывает вовремя обратиться за помощью. Но пораженный орган, пусть не сильно, спорадически, все же дает о себе знать. Неясные тупые боли обычны при инфильтрирующих формах канцера желудка. При раке кардиального отдела желудка нередко отмечаются боли, имитирующие стенокардию. Иногда боли возникают только при функциональном напряжении, например при акте дефекации (рак прямой кишки). Если перемена положения тела, надавливание, ощупывание, легкое поколачивание вызывают болезненные ощущения, это

может указывать на наличие глубоко лежащих опухолей (печени, кишечника и др.).

Некоторые злокачественные новообразования с самого начала вызывают значительные боли. Из опухолей органов пищеварительного тракта этим печально отличаются инфильтрирующие раки языка, поджелудочной железы, заднепроходного отверстия.

От боли можно и надо избавляться, но только после тщательного врачебного обследования.

Наиболее трудно распознается поражение дна и тела желудка, поскольку при этом прохождение пищи остается без изменений. Однако и больного, и врача должны насторожить такие явления, как общая слабость, быстро нарастающая, боли в эпигастрии после еды, отвращение к мясным блюдам, резкое снижение веса и аппетита.

В тех странах (в частности, в Японии), где формируются группы повышенного риска и где традиционно гастроскопическое исследование 1–2 раза в год, опухоль желудка выявляется в ранней стадии. Отсюда и высокий процент излеченных.

Что помогает?

Дефицит витамина А увеличивает риск заболевания раком желудка.

Рекомендации: поскольку этот витамин запасается в организме и его содержание может возрасти до токсического уровня, я рекомендую вам увеличить потребление бета-каротина, который является предшественником витамина А и превращается в него в организме по мере потребности. **Ешьте больше продуктов, содержащих бета-каротин, таких как темная зелень, желто-оранжевые овощи. Можно также принимать 25 000 МЕ бета-каротина ежедневно.**

Дефицит витамина В₁₂ может вызвать повреждение желудка (называемое атрофическим гастритом), которое увеличивает вероятность развития рака желудка.

Рекомендации: принимайте 500 мкг витамина В₁₂ раз в неделю (таблетку под язык). Поскольку витамины группы В лучше всего действуют вместе, **принимайте также 50–100 мг В-комплекса ежедневно.**

У людей, потребляющих большое количество витамина С, мала вероятность возникновения рака желудка. По мнению некоторых исследователей, одной из главных причин рака желудка яв-





ляется повреждение желудка определенными веществами, называемыми нитрозосоединениями. Среди них нитрозамины, которые образуются в мясе, когда его жарят; они уже привлекли к себе большое внимание как вероятные канцерогены. Поскольку витамин С является сильным антиоксидантом, он защищает желудок от повреждения этими веществами. Кроме того, витамин С увеличивает эффективность иммунной системы, защищающей вас от опухолевых клеток.

Рекомендации: принимайте минимум 500 мг витамина С 2–4 раза в день. Если вы страдаете несварением при употреблении витамина в виде таблеток, возможно, вы будете лучше переносить его кристаллическую (порошковую) форму.

Дефицит витамина Е также увеличивает риск возникновения рака желудка. Поскольку витамин Е является сильным антиоксидантом, он защищает выстилку желудка от канцерогенных веществ, содержащихся в нашей пище.

Рекомендации: принимайте ежедневно 400–600 МЕ витамина Е в форме альфа-токоферола. Предостережение: у некоторых людей витамин Е вызывает повышение давления.

Поскольку селен действует вместе с витамином Е, когда в организме образуется сильный нейтрализатор свободных радикалов, глутатионпероксидаза, дефицит селена может привести к дефициту этого важного естественного антиоксиданта.

Рекомендации: принимайте 100–200 мкг препарата селена ежедневно.

Незаменимые жирные кислоты служат предшественниками образующихся в организме биологически активных веществ, называемых эйкозаноидами. Согласно исследованиям, эти эйкозаноиды могут препятствовать размножению опухолевых клеток, поэтому полезно стимулировать их выработку организмом.

Рекомендации: к основному набору витаминов, микро- и макроэлементов добавьте прием следующей смеси: 500 мг масла энотеры (аптечный препарат), 1000 мг рыбьего жира, 200 МЕ витамина Е 1–3 раза в день. (Предостережение для диабетиков: иногда рыбий жир вызывает колебания уровня сахара в крови. Внимательно следите за этим показателем при употреблении рыбьего жира и прекращайте его прием, если уровень сахара в крови будет трудно контролировать.)

Что ухудшает?

Избегайте очищенных сахаров. В исследовании, проведенном в 1985 г., у 50 тысяч немецких семей была обнаружена корреляция между величиной потребления очищенных сахаров и частотой встречаемости рака желудка как у мужчин, так и у женщин. Сахар оказывает сильное повреждающее и раздражающее действие на выстилку кишечника и, кроме того, угнетает деятельность иммунной системы.

Рекомендации: исключите из своего рациона все сахара — столовый сахар, кукурузную патоку, сиропы с высоким содержанием фруктозы, мелассу, и все изготовленные из них продукты.

Приведу рецепты, показавшие хорошие результаты при лечении и профилактике рака желудка и кишечника.

Фитолечение при опухолях данной группы может применяться как дополнительно, так и в качестве основного метода терапии. Оно позволяет легче переносить хирургическое, лучевое и химиотерапевтическое воздействие на организм. Лекарственные растения здесь оказывают гепатопротекторный, антистрессовый, обезболивающий, противовоспалительный и противомикробный эффекты.

Рекомендуются следующие простые и более сложные рецепты.

В зависимости от тяжести состояния онкологического больного в день принимают от 200 до 600 г сока **красной свеклы** или съедают до 1 кг тертого овоща. Общее суточное количество разбивают на несколько порций и регулярно принимают в соответствии с дозировкой в течение длительного времени. Как правило, улучшение наступает через 2–4 недели. При этом прежде всего нормализуется состав крови, больные начинают постепенно прибавлять в весе.

Свекольный сок имеет специфический вкус, однако это не должно служить основанием к прекращению лечения — прерывание цикла свекольной сокотерапии приводит к обострению заболевания, которое появляется преимущественно через 2–3 месяца. Для улучшения вкуса сока необходимо развести его **морковным** или добавить **мед, лимонный сок**. Иногда его принимают в смеси с **овсяными хлопьями**. При употреблении свеклы необходимо учитывать индивидуальную восприимчивость человеческого





организма к свекольным препаратам. Свекла (в особенности ее сок) может вызвать появление всевозможных аллергических реакций, падение частоты пульса и артериального давления. Иногда возникает общая слабость, тошнота, головокружение.

Для исключения или уменьшения силы проявления этих симптомов прием сока начинают с минимальных доз (дети — с 1 ч. л., взрослые — с 1 дес. л.) и при отсутствии побочных явлений норму лекарства постепенно доводят до терапевтической. Для уменьшения негативного воздействия целесообразно свежееотжатый сок поместить в холодильник и выдержать в нем в течение 2–4 ч. После такой обработки холодом сок пьют в подогретом состоянии по полстакана 1–6 раз в день (в зависимости от характера заболевания) за 15–20 мин до еды, заедая мучными изделиями или запивая любым фруктовым соком.

При онкологических заболеваниях, вызванных действием радионуклидов, зубчики **чеснока** измельчают и в количестве 2 ст. л. заливают 1 л молока, доводят до кипения и кипятят на слабом огне в посуде с закрытой крышкой в течение 20 мин. Отвар процеживают и длительно принимают по 100 мл 3 раза в день.

Семена фенхеля полезны для больных раком после проведения химиотерапии и при радиоактивном облучении. Они помогают скорейшему выведению токсинов, оказывают заживляющее действие, способствуют восстановлению естественной микрофлоры. Рекомендуются принимать настой из 1–2 ч. л. семян, заваренных 1 стаканом кипятка.

Рак пищевода

Несмотря на то что это заболевание является относительно редким, в основном оно приводит к летальному исходу. На другие органы недуг способен распространяться через лимфу и кровь. Важно также помнить, что развитию опухоли очень благоприятствуют чрезмерное потребление алкоголя и курение.

Что же должно настораживать? Во-первых, затрудненное глотание, боль и спазмы в пищеводе во время принятия пищи. Во-вторых, часто повторяющиеся расстройства желудка. Именно эти симптомы указывают на срочную необходи-

мость тщательного обследования у специалистов.

Лечение острого эзофагита (воспаление пищевода). Взять по 5 ст. л. **травы душицы, алтейного корня и семян льна**. Залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить 15 мин. Настоять 6 ч. Пить по 1/2 стакана за 30 мин до еды. Отвар хранить в холодильнике, пить в подогретом виде.

При раке пищевода народная медицина располагает своими средствами — прежде всего для общего укрепления организма.

За 30 мин до еды 3 раза в день следует принять:

а) 1 ст. л. настоя из **нерафинированного растительного масла**, сваренного с лекарственными растениями. В 1 л растительного масла следует положить по 1 ст. л. **листьев сельдерея, березы, земляники, цветков зверобоя, тысячелистника, таволги вязолистной, истолченных почек березы, травы золототысячника, буквицы лекарственной, корней крапивы двудомной, солодки**. Настоять их в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 ч. Затем настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать остатки. Настой хранить в темном прохладном месте;

б) 1 ст. л. смеси, приготовленной из 250 г свежего несоленого **сливочного масла**, 250 г **сотового пчелиного меда** и 3 ст. л. измельченного в порошок, очищенного **прополиса**. Масло и мед тщательно смешивают друг с другом, превращая их в однородную массу, затем постепенно добавляют в нее порошок прополиса, постоянно размешивая смесь. Хранят ее в темном прохладном месте.

Через 15–20 мин после приема одного из этих средств следует выпить 1/3 стакана отвара смеси из цветков **чертополоха акантолистного, корней буквицы лекарственной, крапивы двудомной** — взятых по 100 г каждое; **травы, корневищ с корнями гравилата городского, травы горца птичьего (спорыша), листьев толокнянки обыкновенной** — взятых по 60 г каждое; **цветов акации белой, зверобоя, ромашки аптечной, календулы лекарственной, травы мелиссы** — взятых по 40 г каждое.

Отвар. 4 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 л кипящей воды, поставить на слабый огонь и варить в закрытой посуде до тех пор, пока отвар не уварится наполовину, охладить





при комнатной температуре, процедить. Хранить в темном прохладном месте.

При затрудненном глотании особо рекомендуется печеный **репчатый лук**. Его запекают, как яблоки с сахаром, и едят без хлеба. Кроме того, полезны **морковный, свекольный соки**. На пищеводе необходимо непрерывно держать мешочек с теплой припаркой из кашицы печеного лука. Ее посыпают 1 ст. л. сахарного песка и 1 ст. л. муки, способствующих удалению из припарки излишней влаги.

Если пищевод не болит, следует придерживаться диеты, которую рекомендуют при раке желудка: перед обедом и ужином следует съесть 2–3 головки печеного **репчатого лука**. Непосредственно после завтрака, обеда и ужина полезно принимать 1 ст. л. укрепляющего сладкого крема, приготовленного из 100 г свежего несоленого **сливочного масла**, 4 ст. л. **пчелиного меда**, 4 свежих **куриных желтков**. В крем добавляют по 1 ст. л. порошка из плодов **лимонника и шиповника**.

Вечером перед сном лечение такое же, как при раке желудка, со следующими добавлениями:

а) спереди и сзади на пищевод накладываются мешочки шириной 15–20 см. Сшить их нужно так, чтобы проходящий посередине горизонтальный шов делил мешочек на 2 отделения, способствующие равномерному распределению **картофельной кашицы** по всему пищеводу;

б) При отсутствии кровотечения кашица должна быть теплой, а при наличии кровотечения — прохладной, соответствующей температуре тела больного. Кашицу делают толщиной до 1–1,5 см и сочетают ее с компрессом. Берут льняную или хлопчатобумажную материю (3–4 слоя), смоченную в прохладном отваре травы с **цветками тысячелистника обыкновенного** (4 ст. л. сырья залить 1 л кипятка, кипятить в закрытой посуде 5 мин, охладить при комнатной температуре, процедить).

При неожиданном кровотечении изо рта больного нужно уложить в постель с высоким изголовьем, после чего дать свежий белок куриного яйца с добавлением 1 ч. л. **пепла от сожженной шерсти** и 1/2 ч. л. истолченной в пудру **яичной куриной скорлупы**.

Кроме того, к области пищевода в верхней части желудка, а также к спине (кроме лопаток) прикладывают 2 мешочка, наполненных про-

хладной припаркой из **сырого репчатого лука**, мелко нарезанного и посыпанного солью в соотношении: 3 ст. л. лука на 1 ст. л. поваренной соли. Припарку держат в течение суток. Через каждые 3 ч следует пить по 1/3 стакана отвара из **травы пастушьей сумки**. 3 ст. л. сухой измельченной **травы пастушьей сумки** залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 5 мин, охладить при комнатной температуре, процедить.

В дневное время больному полезно носить в карманах по 3–5 целых плодов **диких каштанов**.

При раке пищевода, желудка, кишечника, прямой кишки: 5 ст. л. **корней черныбыльника** варить на слабом огне в 0,5 л кипятка 10 мин, настаивать 1–2 ч и процедить. К полученному отвару добавить 1 ч. л. настойки **водяного перца** (горца перечного) и пить 3 раза в день за 30 мин до еды по 30 мл (2 ст. л.) с 10%-м спиртовым экстрактом **прополиса** (40–60 капель).

Лечение хорошо сочетать с приемом **настойки чистотела**, которую следует выпить за 10–15 мин до отвара корней черныбыльника.

Настойку чистотела принимать по следующей схеме: в первую неделю — 10 капель на 50 мл воды, во вторую — 20, в третью — 30, а с четвертой недели — по 50 капель до полного использования всей настойки (500 мл).

Для приготовления **настойки чистотела** поллитровую банку наполовину заполнить измельченной травой, собранной в мае, залить доверху водкой, закрыть крышкой и выдержать 12–14 дней в темном месте, периодически встряхивая, затем процедить. К 150 мл этой концентрированной настойки добавить 350 мл водки и принимать по схеме, приведенной выше.

Будьте осторожны: чистотел ядовит!

2 раза в день принимать **сок чеснока**: первые 5 дней — по 10 капель, затем 5 дней — по 20, следующие 5 дней — по 30 капель и т.д. до 2 ч. л., а затем — до 1 ст. л., запивая 100 мл свежего сока подорожника; через 30 мин после этого принимать по 1 ст. л. **меда**. Через 3 месяца от начала лечения дозу сока чеснока постепенно снижают до 10 капель, которые принимаются последние 5 дней. На этом лечение чесночным соком заканчивается, но прием сока подорожника по 1 ст. л. 4 раза в день продолжается еще в течение года (его разводят спиртом в соотношении 1:1).





Рак ободочной кишки

Опухоль обычно поражает сигмовидную кишку. Среднестатистический возраст заболевших женщин — 58 лет, мужчин — 62 года. Неестественная частота запоров и плотные фекалии создают благоприятные условия для долгосрочного воздействия канцерогенов на слизистую сигмовидной кишки, а, так как это отдел склонен к воспалительным процессам, то становится очень уязвим. Возникновение рака возможно из-за контактного воздействия канцерогенов, которые содержатся в пищевых красках и консервирующих веществах, в неправильно обработанных пищевых продуктах. В странах, где питание народа богато клетчаткой и натурально, куда ниже количество заболевших, чем в промышленных странах, где в большом количестве употребляемых продуктов содержится много канцерогенов.

Натуральная и богатая клетчаткой пища увеличивает массу фекалий, способствуя не только снижению в ней количества канцерогенов, но и содействуя ускорению опорожнения кишечника. Кстати, постоянное и своевременное опорожнение кишечника снижает вероятность развития бактерий, которые вырабатывают канцерогены.

У больных молодого и среднего возраста наблюдается поражение слепой, восходящей ободочной кишок и печеночного изгиба, а людей пожилого возраста в шесть раз чаще страдают левые сегменты.

Врачи констатируют, что большинство заболевших обращаются за помощью в первые полгода. К сожалению, распознавание заболевания можно провести только спустя восемь месяцев с момента проявления его первых признаков.

Одной из причин столь позднего распознавания болезни является недостаточные знания врачей в поликлиниках с особенностями клинического течения рака в зависимости от места, где происходят процессы.

Можно выделить шесть групп признаков рака:

- 1) боли,
- 2) расстройства функций толстой кишки,
- 3) нарушение общего состояния,
- 4) кишечный дискомфорт,
- 5) Слизь и кровь в фекалиях,
- 6) наличие пальпируемой опухоли.

Чаще всего проявляются тупые локальные боли в животе. Чувство, как будто распирает через 3 — 4 часа после еды, умеренный метеоризм, который сопровождается громких урчанием, наличие отрыжки, изжоги, снижения аппетита — все эти симптомы являются первым сигналом, который должен насторожить и вас, и врача.

Важно знать, что проявления болезни зависят от места, где располагается опухоль. Например, симптомы рака правой половины ободочной кишки сильно отличаются от симптомов рака левой ее половины.

Что же касается клинических проявлений правой половины ободочной кишки, то эта болезнь начинается с симптомов нарушения общего состояния, а функциональные расстройства толстой кишки могут развиваться вместе с опухолью.

Самый частый и характерный симптом — боль. Сначала невозможно определить, где именно она находится, приблизительно — в правой подвздошной области, эпигастрии, под правыми ребрами. Таки боли обычно направляют врача к мысли об остром или хроническом аппендиците, из-за чего и удаляют этот отросток. А последствия (ухудшение состояния больного, лихорадка, потеря веса) не вызывают вопросов у врачей. Появление уплотнений и боли в месте операционного рубца рассматриваются как аппендикулярный инфильтрат.

Функциональные расстройства толстой кишки встречаются в начале заболевания нечасто. Для раннего периода характерны диспепсические расстройства, которые, к сожалению, редко служат поводом для больного для обращения к врачу. Да и для врачей это обычно признаки гастрита, холецистита, колита и т.д. Со временем роста опухоли происходит затруднение в прохождении кишечного содержимого и возникают функциональные расстройства, на которые больные сами обращают внимание врачей на изменения привычного стула и ритма выделения фекалий.

В основном, кишечная непроходимость свойственна молодой возрастной группе. А проявляется она внедрением одного отрезка кишки в просвет другого.

Что же касается клинических проявлений рака левой половины ободочной кишки, то изначально-





но симптомы проявляются несильно. У больных в это время нарушается ритм выделений, что не вызывает сильной тревоги, а, следовательно, к врачу обращаться не спешат, а занимаются самолечением антибиотиками, которые ненадолго действительно регулируют стул. Но после такого курса к предыдущим симптомам добавляется ещё и боли в левой половине живота, которые после перерастают в приступы, уменьшающиеся после опорожнения кишечника и усиливающиеся при освобождении прямой кишки от фекалий.

В скором времени внимание больного обращается к выделениям вместе с калом слизи и крови. К сожалению, обычно эти симптомы врачи принимают за дизентерию, спастический колит и т.п. Вместе с ростом опухоли увеличиваются признаки нарушения моторно-эвакуационной деятельности толстой кишки, громкие урчания и перистальтика, метеоризм.

Из-за задержки стула и газов, нарастания боли врачи часто ставят диагноз «кишечная непроходимость», из-за чего не принимаются нужные меры для излечения больного. Спустя некоторое время, у больного появляются ужасные позывы или частый жидкий стул с кровью и слизью.

Стоит указать, что кишечная непроходимость при раке левой половины ободочной кишки отличается своими симптомами. При общей слабости, худобе, анемии, лихорадке стоит обратить внимание на свой кишечник и обратиться к врачу. Эти симптомы могут указывать на наличие региональных и отдаленных метастазов.

Чтобы распознать рак в ранней стадии, нужно придать должное значение характеру боли, место, в котором она проявляется, и её силу. Вместе с этим стоит обратить внимание и на другие симптомы: общая слабость, подавленность, анемия, потеря веса, диспепсические расстройства. Очень внимательно нужно отнестись и к нарушениям ритма кишечных отпавлений. Чередование поносов с запорами, добавление к калу слизи и крови, а также кишечная непроходимость — вот то, на что стоит обратить внимание, особенно если они появились совершенно внезапно.

При первом обращении людей старше 45 лет с болями в животе, нарушениями общего состояния и наличием расстройства функции ободочной кишки следует не брать во внимание органические изменения в желудочно-кишечном

тракте и только затем назначать симптоматическое лечение.

Прощупывание и наружный осмотр не дают правдоподобных знаний на ранних стадиях заболевания. К сожалению, внешне на первых порах рак проявляется редко. Исключение составляют случаи ухудшения общего состояния, резкая потеря в весе, раздражительность.

Наличие прощупываемой опухоли свойственно раку правой половины ободочной кишки. Хороший результат обследования не может не зависеть от меры опорожненности кишечника, формы образования, физической форме самого пациента. Если пациент упитан, тогда довольно сложно четко определить опухоль.

Наиболее информативными методами исследования являются ректороманоскопия, ирригоскопия и колоноскопия.

Рак прямой кишки

Рак поджелудочной железы есть одна из смертельных и наиболее трудно диагностируемых форм рака. Обычно к моменту выявления опухоли, она уже неоперабельна, поэтому главное — предотвратить болезнь. В основном, жертвами недуга являются мужчины от 50 до 70 лет. Подобная предрасположенность к заболеванию связана с тем, что одно курение увеличивает вероятность возникновения опухоли. А что уж говорить о сахарном диабете, панкреатите и алкоголизме.

К первым симптомам болезни можно отнести разлитие желчи (желтая кожа и белки глаз), боль в области живота и левом подреберье, плохой аппетит и резкое похудание. Боли не зависят от приема пищи, резко усиливаются при лежании на спине и носят опоясывающий характер.

Важно знать, что первым признаком рака является желтуха, которая появляется, если опухоль располагается в области головки поджелудочной железы. Помимо вышеперечисленных симптомов у больных могут наблюдаться диарея, запоры, тошнота, отрыжка. Также при локализации болей в поджелудочной железе происходит нарушение углеводного обмена, а в моче и крови увеличивается содержание сахара. Следует не пропустить эти перемены и провести медицинское обследование в онкологическом отделении.





Ввиду того, что диагностика рака трудна, врач и больной не должны игнорировать внезапное изменение самочувствия и обязаны реагировать на малейшие симптомы. Основной метод в лечении данного недуга — своевременное оперативное вмешательство.

Народная медицина рекомендует следующие лекарственные средства.

Что помогает?

Витамин С, являющийся сильным антиоксидантом, замедляет рост злокачественных клеток в толстом кишечнике.

Рекомендации: принимайте 0,5–1 г в день и более **аскорбиновой кислоты** в порошковой форме. Большинство взрослых хорошо переносят ежедневное потребление 1–2 г **витамина С** (в кристаллической, порошковой форме), люди крупной комплекции могут принимать витамина С еще больше.

Витамин Е, обладая свойствами антиоксиданта и нейтрализатора свободных радикалов, может снижать уровень канцерогенов в толстом кишечнике.

Рекомендации: начните с дозы 100 МЕ в день и принимайте ее в течение 1 недели. Поскольку у некоторых людей витамин Е вызывает повышение кровяного давления, позаботьтесь об измерении вашего давления, прежде чем переходить к более высокой дозе. Если среднее давление у вас не превысило 140/90, увеличьте ежедневный прием до 200 МЕ, затем до 400 и, наконец, до 600 МЕ витамина Е (в форме альфа-токоферола), проверяя кровяное давление после каждого увеличения дозы.

Есть данные о том, что **комбинация витаминов С и Е наиболее эффективно уменьшает риск злокачественного перерождения кишечного полипа**.

Рекомендации: принимайте по 400 мг каждого витамина ежедневно. Постепенно увеличивайте потребление витамина Е, следя, как говорилось выше, за своим кровяным давлением.

Изучалось также совместное действие **витаминов А, С и Е** на людей, которым удаляли кишечные полипы и у которых с большой вероятностью мог развиваться рак толстой кишки. Среди людей, принимавших эти три витамина в течение 18 месяцев, лишь у 8 % появились новые полипы (среди контрольной группы 41 %).

Рекомендации: в описанном эксперименте использовалась комбинация из 30 000 МЕ витамина А, 1 г витамина С и 70 мг витамина Е ежедневно. Предостережение: витамин А, принимаемый в такой дозе, может вызвать побочные эффекты. Пожалуйста, принимайте эту дозу витамина А лишь под наблюдением врача. Не имея возможности воспользоваться помощью врача, сократите дозу витамина А до 15 000 МЕ в день или замените его бета-каротином (вещество, подобное витамину А, но менее токсичное) — 30 000 МЕ в день.

Сам по себе **бета-каротин** также оказался эффективным средством, предупреждающим рак прямой и толстой кишки.

Рекомендации: увеличьте потребление темно-зеленых и желтых овощей, которые богаты бета-каротином. Кроме того, можно принимать препарат бета-каротина в дозе 15 000–30 000 МЕ ежедневно.

Дефицит **фолиевой кислоты** может увеличить риск заболевания раком прямой кишки.

Рекомендации: если среди ваших родственников были больные этим видом рака, принимайте 1–5 мг фолиевой кислоты ежедневно; поскольку витамины группы В наиболее эффективны при совместном действии, принимайте также 100 мг В-комплекса. Предостережение: фолиевая кислота может маскировать дефицит витамина В₁₂. Если вы принимаете более 0,5 мг фолиевой кислоты в день, попросите врача проверить уровень В₁₂ в крови или периодически делать вам инъекции этого витамина.

Рацион, богатый растворимыми и нерастворимыми волокнами, поддерживает мягкую консистенцию экскрементов и регулярность дефекации. Чем дольше канцерогенные вещества находятся в кишечнике, тем выше вероятность того, что они вызовут повреждение эпителиальных клеток. Регулярное высвобождение кишечника сокращает время контакта его содержимого с эпителием. Избегая запоров, вы улучшаете состояние кишечника и его устойчивость к заболеванию.

Рекомендации: постепенно увеличьте потребление волокон до 50 г ежедневно.

Кальций может связываться с некоторыми типами жиров в толстом кишечнике, в результате чего они могут, не причиняя вреда, выводиться из организма.





Рекомендации: принимайте 1500 мг в день в течение по крайней мере 2–3 месяцев, затем 1000 мг постоянно в виде порошка скорлупы куриных яиц.

Что ухудшает?

Люди, в рацион которых входит **много сахара** (сахарозы), подвергают себя большому риску заболеть раком толстого кишечника. Высокое потребление сахара изменяет условия для полезных бактерий, которые живут в кишечнике, и замедляет прохождение по нему каловых масс. Большое количество сахара ослабляет иммунную систему, благодаря которой происходит уничтожение переродившихся клеток.

Рекомендации: если среди ваших родственников были больные раком прямой и толстой кишки, вам необходимо **резко сократить или полностью прекратить потребление** всех рафинированных **сахаров** (столовый сахар, кукурузная патока, меласса и сиропы с высоким содержанием фруктозы), а также всех приготовленных из них продуктов.

Рацион с высоким содержанием **животного жира и красного мяса**, по-видимому, способствует развитию рака прямой и толстой кишки. Под вопросом остается высококалорийная пища (в частности, с высоким содержанием жиров). Возможно, она способствует развитию рака так же, как пережаренное мясо и пригоревший жир, в котором образуются канцерогены.

Рекомендации: с учетом известных в настоящее время данных я советую сначала **снизить потребление животных жиров** (топленого жира, яичного желтка, жирного мяса), чтобы на них приходилось не более 8–10 % общего количества калорий, получаемых с пищей. Ешьте меньше красного мяса, отдавая предпочтение птице, рыбе, молочным продуктам и растительным источникам белка.

Рацион с высоким содержанием **натрия** может увеличить риск заболевания раком толстой и прямой кишки.

Рекомендации: не пересаливайте пищу и сократите потребление таких продуктов, как соленое сало, пикули, соленые орехи, чипсы и кислая капуста.

Алкоголь увеличивает вероятность заболевания раком у мужчин в среднем в четыре раза, у женщин почти в два раза. Чем больше вы пьете, тем выше риск.

Рекомендации: если у кого-либо из ваших родственников был рак или полипы толстого и прямого кишечника, вам лучше вообще **отказаться от алкоголя**.

Железо может стимулировать рост опухолевых клеток. Если для вас высока вероятность заболевания раком прямой и толстой кишки (наследственная предрасположенность, полипы в кишечнике), избегайте диет с высоким содержанием железа.

Рекомендации: не принимайте препаратов **железа**, если врач не обнаружит у вас анемию, связанную с дефицитом железа. Не принимайте витаминов с добавками железа. Ограничьте также потребление красного мяса и шпината.

При полипах и опухолях толстой и прямой кишки применяют настои и отвары лекарственных растений как в виде питья, так и в виде клизм.

Сок чистотела. Сок из кашицы травы чистотела отжать через многослойную марлю в бутылку из темного стекла и закрыть плотной пробкой, выдержать 5–7 дней в темном месте при комнатной температуре, пока сок не начнет бродить, затем ежедневно следует открывать бутылку и выпускать газ. Ни в коем случае не забывайте об этом! Обычно брожение длится неделю. Затем сок снова процедить через многослойную марлю. Бутылки тщательно промыть горячей кипяченой водой, высушить и затем залить в них полученный после брожения сок. Хранить в темном прохладном месте, желательно в холодильнике. Сок не теряет своих целебных свойств до 5 лет хранения.

Сок полезен как наружное средство в виде примочек, компрессов при лечении и профилактике наружных форм злокачественных новообразований, клизм (1 ч. л. сока на 0,5 л прохладной кипяченой воды) для лечения полипов толстой кишки и опухоли, особенно если они без метастазов.

Чередование тампонов с соком травы чистотела и соком чеснока полезно при лечении и профилактике наружных форм злокачественных новообразований.

Настой особенно полезно принимать внутрь после операции по поводу удаления злокачественной опухоли, так как он задерживает развитие метастазов.





Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы чистотела залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

Полезно принимать с пищей свежий **свекольный или морковный сок** — по 100 г 3–4 раза в день. Используют и следующие рецепты.

Ветки **омелы белой** — 10 г, **трава чистотела большого** — 10 г, **цветки лопуха большого** — 20 г, **цветки клевера красного** — 20 г, **кора крушины** — 30 г, **цветки календулы** — 10 г, **цветки татарника колючего** — 20 г, **трава прострела раскрытого (сон-трава)** — 10 г и **трава подмаренника цепкого** — 20 г.

Все это измельчается и заливается кипятком из расчета 2 ст. л. смеси на 0,5 л кипятка, варится на водяной бане 20 мин, настаивается 45 мин и процеживается. Полученный отвар принимают по 50 г 4 раза в день за 15 мин до еды. На ночь из этого же настоя делают микроклизмы в объеме 100–150 г (удерживают по возможности не менее 40–45 мин).

Трава спорыша (горец птичий) — 20 г, **корни дудника лесного** — 20 г, **корни лопуха большого** — 20 г, **цветки коровяка скипетровидного** — 20 г, **трава котовника венгерского** — 10 г, **почки тополя черного** — 10 г, **трава ясенника пахучего** — 10 г и **трава чабреца** — 10 г.

Смесь в количестве 2 ст. л. заливается 0,5 л кипятка и настаивается в термосе 6 ч, после чего настой процеживается. Пьют лекарство по 100 г 4 раза в день за 15 мин до еды.

Корни герани кроваво-красной — 2 части, **корни горца змеиного** — 2 части, **цветки зверобоя** — 2 части и **корни репешка аптечного** — 3 части.

Сбор в объеме 2,5 ст. л. заливают 400 г воды, доводят до кипения и варят на слабом огне 30 мин, процеживают горячим. Пьют по 1–2 ст. л. 4 раза в день до еды и 1–2 раза в сутки делают микроклизмы по 50–100 г при опухолях прямой кишки со склонностью к кровотечениям.

Трава полыни веничной — 1 часть, **цветки картофеля** — 1 часть, **цветки кипрея узколистного** — 2 части, **цветки дербенника** — 2 части, **листья вахты трехлистной** — 1 часть, **цветки душицы** — 2 части и **трава буквицы лекарственной** — 1 часть.

Сырье в количестве 1 ст. л. заливают 300 г кипятка и настаивают 3 ч, процеживают. Принимают внутрь по 2 ст. л. 4 раза в день.

Смесь настоек **марьиного корня** — 3 части, **красного корня** — 2 части, **элеутерококка** — 2 части, **гриба веселки** — 2 части и **календулы** — 2 части. Ее принимают по 30–40 капель с небольшим количеством воды 3–4 раза в день при опухолях толстой и прямой кишки после лучевой терапии, а также до и после оперативного вмешательства.

Трава посконника коноплевого — 2 части, **трава фиалки трехцветной** — 2 части, **трава подмаренника настоящего** — 3 части, **листья татарника колючего** — 2 части и **трава горчичника русского** — 2 части.

Сбор в количестве 2,5 ст. л. заливают 0,5 л кипятка, настаивают в термосе 2 ч и процеживают. Отвар пьют по 50 г 4 раза в день, а на ночь делают микроклизмы объемом до 100 г.

Для лечения рака прямой кишки применяют следующий отвар. **Кора вяза, листья и шишки ольхи и цветки ромашки** берутся в равных количествах и заливаются кипятком из расчета 1 ст. л. смеси на 2 стакана воды. Смесь варится на слабом огне 30 мин, процеживается горячей. Остывший отвар используется для микроклизм — до 100 г утром. Вечером микроклизмы делают с раствором **медного купороса** (на 1 л кипяченой воды — 0,3–0,4 г соли) и дозируют также по 100 г.

Трава леспедецы копеечниковой — 2 части, **трава повилики европейской** — 2 части, **листья подорожника** — 3 части, **цветки лабазника вязолистного** — 2 части, **трава сушеницы болотной** — 3 части и **трава василистника вонючего** — 2 части.

Сбор в объеме 2,5 ст. л. заливают 0,5 л кипятка, настаивают в тепле 4 ч, процеживают. Это количество выпивается в течение дня за несколько приемов через 1 ч после еды.

Смесь соков травы расторопши — 2 части, **ботвы моркови** — 3 части, **травы крапивы** — 1 часть, **травы лопуха** — 2 части и **подорожника большого** — 1 часть, к которым добавляется **экстракт чаги (бефунгин)** из расчета 2 ч. л. на 100 г соковой смеси. Принимают по 1–2 ст. л. 3 раза в день при опухолях прямой кишки с метастазами.





Трава эфедры хвощевой — 1 часть, **цветки лопуха большого** — 3 части, **листья ольхи черной** — 2 части и **цветки коровяка скипетровидного** — 2 части.

Смесь в количестве 3 ст. л. заливается 0,5 л кипятка и варится на водяной бане 15 мин, затем настаивается 45 мин. Отвар процеживают и пьют по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Его же используют и для микроклизм — 100 г на ночь.

Трава дурнишника — 1 часть, **трава петрушки огородной** — 1 часть, **трава буквицы лекарственной** — 1 часть, **листья лопуха большого** — 2 части, **цветки калины** — 1 часть, **цветки герани кроваво-красной** — 2 части, **плоды жостера** — 2 части, **трава полыни веничной** — 1 часть и **шишки ольхи** — 1 часть.

Сбор измельчается и в количестве 2 ст. л. заливается 0,5 л кипятка, варится на водяной бане 15 мин, после чего настаивается 3 ч. Готовый отвар процеживают и принимают по 50 г 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Его также используют для микроклизм — 100–150 г на ночь.

Цветки кипрея узколистного — 1 часть, **трава золотарника** — 1 часть, **трава донника лекарственного** — 1 часть, **корни календулы** — 2 части, **цветки бодяка поникающего** — 1 часть, **корни репешка аптечного** — 2 части и **корни аира болотного** — 2 части.

Эта смесь в объеме 2 ст. л. заливается 0,5 л кипятка и варится на водяной бане 30 мин. Отвар процеживается еще в горячем виде, остужается. Его пьют по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды и используют для микроклизм объемом до 100 г.

При онкологических заболеваниях различной локализации полезен **рецепт глубокой очистки кишечника** без клизмы. Рецепт очень эффективный, очистка идет глубокая и чаще, чем раз в полгода, применять его не следует. После курса лечения и с печенью обязательно станет легче.

Надо взять 100 г **травы сенны** (лучше гранулированной), 200 г **изюма** (лучше белого) и 300 г **холосаса** (аптечный препарат). Изюм тщательно промойте. Сенну и изюм залейте 1,5 л холодной воды. Поставьте на слабый огонь и доведите до кипения. Потом смесь надо кипятить на очень слабом огне под крышкой, чтобы вода не выкипала, не более 10 мин. Охладить, тщательно процедить, добавить холосас, перемешать. При-

нимать по 100 г на ночь в течение двух недель. Смесь под крышкой хранить в холодильнике.

При раке желудка, поджелудочной железы, прямой, сигмовидной и толстой кишки полезны следующие препараты.

Сок от 5 кг синего **репчатого лука** смешать с 0,5 л **коньяка**, 5 г **мумие**, 25 г **порошка березовой чаги**, растворенного ранее в 100 г кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде 3 суток, периодически встряхивая содержимое. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Перед приемом препарат встряхивать в бутылке. Курс лечения 3 месяца, перерыв 1–2 недели, затем лечение продолжить без перерыва. Хранить препарат в темном прохладном месте.

Весной, во время сокодвижения, заготовить **кору** с тонких молодых **веточек облепихи, ольхи серой, осины**, все измельчить. Смешать по одному стакану коры с каждого дерева, залить 2,5 л воды, упарить в духовке в закрытой посуде до 3–4 стаканов жидкости, процедить, остаток отжать. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Затем распаренную смесь коры разложить тонким слоем, просушить в тени, измельчить в порошок. Отдельно высушить цветущие верхушки **травы чистотела**, истолочь в порошок. На 2 стакана уже приготовленного отвара добавить 3 ст. л. порошка из смеси коры и 2 ст. л. порошка чистотела. Эту смесь довести до кипения на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде, добавить 3 ст. л. воды. Доза на прием — по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения 1 месяц.

Специальный отвар. 6 стаканов воды довести до кипения, всыпать в воду 4 ст. л. измельченных **цветков с листьями пижмы**, через 1 мин всыпать 1 ст. л. измельченных **цветков с листьями тысячелистника**, через 1 мин всыпать по 1 ст. л. измельченной **травы полыни горькой, душицы, шалфея**. Все варить на слабом огне 1–2 мин, постоянно помешивая содержимое, снять с огня, настоять, укутав, 4 ч, процедить, сырье отжать. Добавить в отвар 4 ст. л. серебряной или кремниевой воды. Пить по 2 ст. л. 2 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения 7–10 дней, перерыв одна неделя. Отвар хранить в холодильнике. При приеме порцию подогревать до теплого состояния.

35 г плодов **софоры японской** (или крымской) измельчить до аморфного состояния, смешать с





40 г порошка **цветков пижмы** и 20 г **облепихового масла**, залить 0,5 л водки. Смесь настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать через соковыжималку, обе жидкости смешать и вновь настоять 3 суток, затем добавить 50 г **березового дегтя**, снова тщательно смешать. Принимать при раке желудка, поджелудочной железы, раке толстой кишки по 25 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 6 недель с последующими повторениями через одну неделю перерыва.

1 ст. л. **гранатового сока** смешать с 4 ст. л. **детской мочи** (урины) и принимать 4 раза в день за 15 мин до еды при злокачественных новообразованиях различной локализации. Моча должна быть от здорового ребенка в возрасте от одного года до 10 лет (для мужчины — от мальчика, для женщины — от девочки). Одновременно необходимо пить **талую, серебряную или кремниевую воду** — не менее 2–3 стаканов в день, а также на ночь втирать в область опухоли, солнечного сплетения, спины, почек свежую мочу (можно собственную). Курс лечения один месяц с последующими повторениями через 1–2 недели перерыва.

Свежие **цветки татарника** пропустить через мясорубку (полное 10-литровое ведро), залить 10 л кипятка, тщательно перемешать и варить — выпаривать в закрытой посуде. При выпаривании должно остаться 2 л полугустой светло-коричневой жидкости. Ее процедить, оставшуюся массу отжать. К экстракту добавить 5 ст. л. серебряной или кремниевой воды. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать при злокачественных новообразованиях различной локализации по 2 ч. л. 3 раза в день за 20 мин до еды, запивая 1 ст. л. сока из свеклы красной. Курс лечения 3–4 недели. При необходимости повторять его с перерывом в 1–2 недели.

4 ст. л. измельченных в порошок **цветков пижмы** залить 1,5 стакана горячей воды, довести до кипения на малом огне, настоять, укутав, 5–6 ч, процедить, сырье отжать. 4 ст. л. холодного отвара смешать с 1 ст. л. **сока красной свеклы**, 1 ст. л. **сока моркови** и соком из одного лимона. В смесь прибавлять каждый день сок одного лимона — довести его количество в смеси до 7 лимонов. Через 7 дней прием начинается в

обратном порядке — с ежедневным убавлением сока одного лимона, пока смесь не доводят до ее первоначального состава. Принимать, пока смесь не кончится, при злокачественных новообразованиях различной локализации.

Первый день: 1 ст. л. смеси 2 раза в день за 15 мин до еды.

Второй день: утром — 2 ст. л. смеси, вечером — 1 ст. л.

Третий день: утром — 3 ст. л. смеси, вечером — 2 ст. л.

Так продолжать до того момента, пока не останется сок двух лимонов, а в последние 2 дня принимать смесь так же, как в первые 2 дня.

Спиртовой экстракт коры облепихи сдерживает патологический рост злокачественной ткани и оказывает противоопухолевое действие. Его полезно употреблять в комплексе с лучевой терапией для лечения злокачественных опухолей.

Экстракт. 3–4 ст. л. измельченной **коры облепихи** залить стаканом спирта, настоять в закрытой посуде 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10–15 капель, запивая отваром плодов шиповника, 5–6 раз в день.

Сок из плодов облепихи полезно пить при физическом и умственном переутомлении, при истощающих организм тяжелых, длительно протекающих хронических заболеваниях, при злокачественных новообразованиях различной локализации.

Настой листьев или отвар корней пастернака полезны при общем упадке сил, особенно в период выздоровления от длительных, тяжелых, истощающих организм болезней, а также при лечении тяжелых хронических заболеваний, в частности при злокачественных новообразованиях различной локализации.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев пастернака залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченного корня пастернака залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.





Настойка. 2 части измельченных листьев пастернака залить 1 частью водки, настоять 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день в промежутках между приемами пищи при меланхолии, депрессии, стрессах, галлюцинациях. В этих же случаях полезна настойка корней пастернака.

Настойка. 3–4 ст. л. измельченных корней пастернака залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30–35 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Слизистые отвары из **зерна овса** полезны для ослабленных от тяжелых заболеваний больных, в частности при злокачественных новообразованиях.

Отвар. 2 ст. л. зерен овса залить 2 стаканами воды, прокипятить 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар. 1 стакан зерна овса залить 1 л воды, выварить до половины объема жидкости, процедить, добавить в отвар 2 стакана молока, довести до кипения, процедить и принимать по 0,5–1 стакану 3 раза в сутки до еды.

Плоды грейпфрута, сок из них оказывают выраженный противораковое действие.

Свежие, полностью созревшие **плоды айвы** полезны при длительной, изнуряющей болезни, в частности при злокачественных новообразованиях различной локализации, при высокой температуре.

Лучшей чистки для организма, чем **рис**, Природа не смогла придумать. Полезно его использовать для лечения и профилактики злокачественных новообразований различной локализации. Только **следует использовать коричневый округлый нешлифованный рис**.

На курс лечения надо взять столько ложек риса, сколько вам полных лет на день начала лечения. Не забудьте, длинный рис для лечения не подходит. Всыпать рис в банку, залить холодной кипяченой водой и поставить в холодильник. Каждое утро необходимо сливать воду, отобрав ложку с «верхом» для первого завтрака. Варить в воде до готовности, ничего кроме воды не добавлять в рис. Идеально сварить и съесть кашу до 7 утра, но если это трудно, обязательное ус-

ловие — рисовая каша утром натощак. После съеденной каши 2 ч ничего не есть и не пить.

Остальной рис снова залить холодной кипяченой водой и опять поставить в холодильник. И так до тех пор, пока не съедите весь рис. Если вы это не сделаете, то рис забродит и на этом лечение прекратится.

Если вы хотите себя почувствовать здоровее, стать моложе не только телом, но и душой, — с ноября по апрель употребляйте на первый завтрак рисовую кашу по предложенному вам методу.

Если кого-то беспокоят хронические запоры и он боится рисовых завтраков, не волнуйтесь, рис обязательно поможет вам избавиться от этой неприятности.

Варенье из цветков одуванчика: собрать цветочные головки одуванчика и залить водой (из расчета на 100–150 г цветков 900 мл воды), добавить 2–3 дольки лимона, очищенного от кожуры, и на слабом огне кипятить 50–60 мин, затем отвар процедить через марлю, добавить 1 кг сахара и кипятить 60–80 мин. Это варенье по внешнему виду, запаху и вкусу напоминает мед. Оно полезно при лечении и профилактике злокачественных новообразований различной локализации.

Плоды личи полезно употреблять при лечении и профилактике злокачественных новообразований различной локализации.

Плоды киви рекомендуются для лечения и профилактики онкологических заболеваний различной локализации.

Яблочная диета полезна для избавления организма от радионуклидов, лечения и профилактики злокачественных новообразований различной локализации.

При этом расстройстве здоровья полезно не спеша, небольшими порциями съедать в течение двух дней по 2,0–2,5 кг **спелых яблок** (лучше в протертом виде, очистив от кожуры и удалив сердцевину). Полезно также пить в течение дня свежеприготовленный **яблочный сок**. Первые 2 дня нельзя принимать другую пищу и жидкость. В последующие 2–3 дня разрешаются только молочные продукты, хлеб и овощи. За 2 дня яблочной диеты организм теряет от 0,5 до 2,5 кг, главным образом за счет обезвоживания. Яблочная диета не столь важна для снижения веса. Исключительно важно то, что при яблоч-





ной диете организм насыщается невероятно полезными биологически активными веществами, приводящими к заметному улучшению общего состояния, совершающими чудеснейшее укрепление здоровья.

ИЗЖОГА

Если вы выпили или съели слишком много пищи, которая, вы знаете по опыту, плохо усваивается в вашем организме, то можете почувствовать боль под ложечкой. Она появляется от раздражения слизистой желудка. Но предположим, что вы были умеренны в еде и питье, но все равно вы чувствуете жжение в нижней части груди и верхней части живота. Интуитивно вы встаете, пьете немного воды и чувствуете себя лучше. Диагноз — изжога.

Изжога возникает при раздражении верхней части желудка, в том месте, где он соединяется с пищеводом. Пищевод — мышечная трубка, соединяющая глотку и желудок, по которой проходит пища. В нижней части пищевода мышечный слой толще; просвет открывается, пропуская пищу в желудок, затем плотно закрывается, препятствуя проникновению соляной кислоты, участвующей в пищеварении, в пищевод, где она может повредить эпителиальную выстилку. Если по какой-то причине — из-за газов, образующихся в желудке, или из-за спазма кольцевой мышцы (сфинктера) пищевода — последний остается открытым, кислое содержимое желудка может вернуться в пищевод и вызвать раздражение его выстилки. Появляющееся при этом ощущение жжения мы называем изжогой (его можно также назвать ожогом пищевода). Поврежденная стенка пищевода воспаляется — это состояние называется эзофагитом. Иногда раздражение так велико, что сильная мышечная стенка пищевода судорожно сокращается по всей его длине, т.е. происходит спазм пищевода. Боль от этого спазма — чаще, чем какая-либо другая ложная тревога, — приводит к врачам людей, которые опасаются, что у них сердечный приступ. Если заброс кислоты в пищевод будет продолжаться, его стенка может разрушиться и покрыться язвами.

Когда в условиях стресса в желудке образуется слишком много соляной кислоты или когда вы принимаете такие лекарства, как ибупрофен, аспирин, также различные противовоспалительные препараты, может быть повреждена даже более грубая выстилка самого желудка. Такое общее воспаление желудка называется гастритом. При чрезвычайно сильном разрушении выстилки желудка может развиваться язва.

Питание играет важную роль в прекращении симптомов изжоги. Давайте посмотрим, каким образом.

Если у вас изжога, вы относитесь к группе повышенного риска для заболевания сердца по полу (мужской), возрасту (за 40 лет) и по иным показателям (высокое кровяное давление, повышенный холестерин, плохая наследственность, диабет, курение), вам лучше сделать электрокардиограмму и тест с нагрузкой, чтобы убедиться, что у вас действительно заброс кислоты, а не сердечная боль.

Изжога начинается, когда желудок или пищевод (труба, которая идет от рта к желудку) раздражены слишком большим количеством кислоты.

Потребление большого количества сахара усугубляет изжогу. Сахар сам раздражает эпителий пищевода и желудка, а также стимулирует выделение желудочной кислоты. В результате ферментации сахара образуется желудочный газ, а высокое содержание сахара способствует размножению желудочных бактерий, которые, согласно медицинским исследованиям, могут вызвать развитие хронической язвы желудка.

Рекомендации: прекратите или резко сократите потребление сахара, кукурузной патоки, мелассы, сиропа с высоким содержанием фруктозы и всех приготовленных из них продуктов.

Алкоголь является одним из немногих веществ, которые всасываются прямо в желудке; большинство компонентов питания всасывается в тонком кишечнике. Алкоголь, как и сахар, оказывает непосредственное травмирующее воздействие на выстилку желудка и также стимулирует повышенную секрецию желудочной кислоты. Кроме того, он ослабляет мышечный сфинктер в нижней части пищевода, в результате чего заброс желудочной кислоты в пищевод становится более вероятным.





Рекомендации: прекратите или резко сократите потребление алкогольных напитков.

Шоколад почти немедленно снижает замыкающую силу сфинктера между желудком и пищеводом. Виновником здесь является кофеиноподобное вещество, содержащееся в шоколаде.

Рекомендации: прекратите или резко сократите потребление шоколада во всех формах.

Благодаря содержащемуся в них кофеину **кофе** и **чай** также могут расслаблять сфинктер и вызывать заброс желудочной кислоты в пищевод.

Рекомендации: постепенно избавьтесь от пристрастия к кофеину. Делайте это достаточно медленно, чтобы избежать симптомов кофеинового воздержания: сонливости, раздражительности, сильной головной боли.

Жирная пища почти сразу приводит к расслаблению сфинктера пищевода и забросу в него кислоты.

Рекомендации: постарайтесь ограничить потребление жиров так, чтобы на их долю приходилось 30% всех калорий рациона и чтобы их поглощение распределялось в течение всего дня.

Хотя кажется, что **молоко** обладает успокаивающим действием на расстроенный желудок, в действительности оно лишь временно нейтрализует желудочную кислоту, после чего ее содержание повышается даже больше, чем прежде.

Рекомендации: молочные продукты действительно могут потребоваться вам как источник высококачественного белка, однако **употребляйте их в сочетании с другой пищей** и не используйте в качестве средства от изжоги.

Апельсиновый сок может нарушить координацию волнообразного мышечного движения пищевода, что приводит к спазму, особенно в тех случаях, когда выстилка пищевода уже раздражена кислотой.

Рекомендации: сколь ни приятен этот продукт, сократите его разовое потребление до 50 г.

Пряности, особенно такие, как стручковый перец или порошковые перцы, содержат едкие кислоты, которые непосредственно раздражают выстилку желудка и приводят к изжоге.

Рекомендации: старайтесь избегать чилийского перца и других острых пряностей, особенно в период обострения желудочных расстройств.

Продукты из **томатов** — соки, пасты, соусы — могут раздражать стенки желудка и пищевода

непосредственно, а также нарушать координированное действие мышц пищевода, направляющее пищу в желудок.

Если боль усиливается, когда вы ложитесь, возможно, проблема связана с обратным током кислоты из желудка в пищевод. Если все дело именно в этом, то полезно отказаться от еды и питья за 2 ч до сна, не сидеть развалившись после еды, избегать тесной одежды, которая сжимает желудок или пищевод.

Бикарбонат натрия (**пищевая сода**) часто применяется для лечения изжоги в чистом виде. Но ее нельзя принимать регулярно, так как она абсорбируется через стенки желудка и, принимаясь в больших количествах, может нарушить кислотный баланс организма. Облегчение, которое наступает после применения этого препарата, часто является кратковременным, потому что он может стимулировать желудок к выделению большего количества кислоты. В частности, ее нельзя использовать во время беременности, поскольку она понижает абсорбцию железа из кишечного тракта.

Рекомендуется разнообразное полноценное питание, причем пища должна приниматься мелкими порциями, равномерно распределенными в течение дня. Витамин А (в телячьей печени, рыбе, сливочном масле, яичном желтке, рыбьем жире) способствует синтезу так называемых гликопротеинов в слизистой оболочке желудка и тем самым защищает ее от разрушительного действия кислоты, содержащейся в желудочном соке (она бывает столь высокой концентрации, что может прожечь дырки в вашем ковре).

По возможности каждый день подавайте на стол **темно-зеленые овощи** или свеклу, морковь, тыкву, сваренные с добавлением небольшого количества жира. Из содержащихся в них каротинов вырабатывается витамин А. Для разнообразия почаще употребляйте в пищу рыбу, печень вместо мяса.

Исключительно полезен при изжоге настой, **чай из листьев мяты**. Пейте по мере необходимости.

1 ч. л. порошка **имбиря лекарственного** (или 2–3 ч. л. измельченных плодов **укропа**) залить 1 стаканом горячего мятного чая, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать при сильной





изжоге по 2—3 ст. л. настоя 3—4 раза в день до еды.

1 ч. л. **яблочного уксуса** размешать с 1/2 стакана мятного чая и принимать глотками при изжоге.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья мяты, шелковицы, цветки акации белой**. 1 ст. л. смеси залить 0,3 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 100 г через 30—40 мин после еды.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья мяты, травы зверобоя и золототысячника большого**. 1 дес. л. смеси залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 1 мин, снять с огня, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Пить по 50 г утром натощак, днем до еды и вечером перед сном. Курс лечения — одна неделя.

Напиток из семян кориандра (1—2 ч. л. семян на стакан кипятка) — хорошее средство при изжоге: снимает жжение в желудке, отрыжку и оказывает бактерицидное и заживляющее действие на слизистую оболочку стенок желудка.

При изжоге 1/3 ч. л. **пищевой соды** растворить в стакане теплой воды.

Прием **глиняной воды** внутрь хорошо снимает изжогу. При сильной изжоге, если нет глины, хорошо помогает употребление внутрь 0,25—1/2 ч. л. порошка мела, запиваемого водой.

20 г сухих измельченных **корней горечавки перекрестнолистной** залить 1 л красного вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при сильной изжоге по 50 г 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

100 г сухих измельченных **корней горечавки перекрестнолистной** залить 1 л вина «Портвейн», настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Даже самая упорная изжога проходит, если перед обедом ежедневно выпивать 50 г такого вина.

Взять по 20 г **травы зверобоя, золототысячника и дубровника обыкновенного**; 5 г смеси залить 0,5 л кипятка и еще варить 1,5 мин. Пить при изжоге по 50 г утром натощак, днем до еды и вечером перед сном. Курс лечения 6 дней.

Лекарственный сбор.

Вариант 1. Трава зверобоя — 20 г, листья подорожника — 20 г, соцветия ромашки — 5 г.

Настой. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 3 раза в день до еды.

Вариант 2. Трава зверобоя — 20 г, трава тысячелистника — 20 г, трава сушеницы болотной — 20 г.

Настой. 3 ст. л. смеси настаивать 2 ч в 1 л кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день при болях в желудке со вздутием и изжогой.

Корень горечавки желтой в виде настоя или настойки принимают внутрь при расстройстве деятельности желудочно-кишечного тракта и упорной изжоге.

Настой. 1 ст. л. корней настаивают 2 ч в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1—2 ст. л. настоя 3—4 раза в день до еды.

Настойка. 50%-я на водке, принимают по 30—40 капель на 1/2 стакана теплой кипяченой воды 3—4 раза в день до еды.

Листья или кору **караганы древовидной** в виде настоя принимают внутрь при изжоге.

Настой. 1—2 ст. л. сырья настаивают 1—2 ч в стакане кипятка, процеживают и принимают по 1—2 ст. л. настоя 3—4 раза в день до еды.

Яблочный уксус в виде раствора принимают внутрь при изжоге, даже тогда, когда и так проблемы с кислотой в желудке.

Раствор. 1 ч. л. уксуса размешивают с 1/2 стакана теплой кипяченой воды и принимают глотками.

При изжоге принимать **эфирное масло кардамона** по 2—3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

От изжоги, сопровождающей гастрит с повышенной кислотностью.

Взять 1 ст. л. **семян льна**, 1 ст. л. **овса**, 1 ч. л. измельченного **корня солодки голой**. Все хорошо смешать. Залить на ночь 2 л холодной воды. Утром — прокипятить весь сбор в течение 30 мин. Пить по 1/2 стакана процеженной смеси 3 раза в день за 1 ч до еды. Отвар хранить в холодильнике, пить в подогретом виде.

Приготовьте равные количества **лаврового листа** и собранной в период цветения **травы душицы**, мелко измельчите и перемешайте. 1 ч. л. смеси заварите в стакане кипятка. Принимайте при возникновении неприятных ощущений в желудке (изжога).





МАЛЬАБСОРБЦИИ СИНДРОМ

Это синдром недостаточности всасывания — симптомокомплекс, который возникает вследствие расстройства переваривания и всасывания в тонкой кишке.

Существует первичный (наследственно обусловленный) и вторичный (приобретенный) синдром недостаточности всасывания.

Причина появления первичного синдрома недостаточности всасывания — наследственные нарушения структуры слизистой оболочки кишечной стенки и генетически обусловленная кишечная ферментопатия. В частности, недостаточность дисахарида (ферментов, обеспечивающих процессы гидролиза углеводов-дисахаридов) проявляется нарушением всасывания продуктов, которые содержат соответствующие углеводы. К развитию вторичного синдрома недостаточности всасывания приводят заболевания желудка (хронический гастрит с секреторной недостаточностью, резекция желудка, демпинг-синдром), кишечника (язвенный колит, болезнь Крона, целиакия, дивертикулез и дивертикулит, обширная резекция и опухоли тонкой кишки, бактериальные, вирусные поражения кишечника, паразитарные, глистные инвазии и др.), печени (хронический гепатит, цирроз печени, холестаза), поджелудочной железы (хронический панкреатит, резекция поджелудочной железы), сосудистые расстройства (ишемический колит), интоксикации (алкогольная, уремия и др.), применение некоторых лекарственных средств (антибиотиков, цитостатиков, иммунодепрессантов, нестероидных противовоспалительных средств и др.), эндокринные заболевания (например, тиреотоксикоз) и др.

При острых состояниях основное значение имеют нарушения внутрикишечного переваривания пищевых продуктов и ускоренный пассаж содержимого по кишечнику; при хронических — дистрофические и атрофически-склеротические изменения слизистой оболочки тонкой кишки, укорочение и уплощение ворсин и крипт, резкое сокращение числа микроворсинок, развитие фиброзной ткани в стенке кишки с нарушением в ней кровообращения, расстройство пристеноч-

ного пищеварения. Все выше перечисленные изменения приводят к недостаточному поступлению в организм продуктов гидролиза: белков, жиров, углеводов, а также минеральных солей и витаминов через кишечную стенку. Синдром мальабсорбции неотвратимо сопровождается дисбактериозом тонкой кишки, который усугубляет нарушения пищеварения и всасывания, моторики кишечника, усиливающим кишечную секрецию.

Клиническая картина синдрома мальабсорбции состоит из диареи и других кишечных проявлений (полифекалия, стеаторея, креаторея, амилорея) и расстройств обмена веществ — белкового, жирового, витаминного, водно-солевого. Характерны истощение больного вплоть до кахексии, дистрофические изменения во внутренних органах с постепенно проявляющимися нарушениями их функции. При гипопроteinемии ниже 40–50 г/л возникают гипопроteinемические отеки. Недостаточность тиамина проявляется парестезиями, болями в ногах, бессонницей; никотиновой кислоты — глосситом, изменениями кожи; аскорбиновой кислоты — кровоточивостью десен, кровоизлияниями в кожу; витамина А — нарушениями сумеречного зрения; витамина В₁₂, фолиевой кислоты, железа — анемией. Дефицит натрия обуславливает тахикардию, артериальную гипотензию, жажду, сухость во рту; дефицит калия — боли и слабость мышц, снижение сухожильных рефлексов, экстрасистолию; недостаток кальция — остеопороз, остеомаляцию. Характерны трофические изменения кожи, ногтей, прогрессирующая атрофия мышц, явления полиглангулярной недостаточности, общая слабость, в тяжелых случаях — психические расстройства, ацидоз.

Лабораторные методы позволяют определить гипопроteinемию, гипоchoлестеринемию, гипогликемию и другие нарушения как следствие недостаточного всасывания в кишечнике. При копрологическом исследовании отмечается повышенное выделение непереваренных пищевых веществ, а также продуктов их ферментативного расщепления. Стеаторея (обнаружение капель нейтрального жира) является проявлением недостаточности панкреатической липазы, амилорея (непереваренные зерна крахмала) — панкреатической амилазы, креаторея (непереваренные мышечные волокна) появляется при





нарушении переваривания белков. Для исследования процессов всасывания используется проба с D-ксилозой, методы с применением меченных радионуклидами альбумина или жиров. Интестиноскопия (еюноскопия) с обязательной биопсией выявляет атрофические изменения слизистой оболочки тонкой кишки, в некоторых случаях позволяет уточнить причину нарушенного всасывания (например, при целиакии, болезнях Крона, Уиппла).

Лечение первичного синдрома нарушенного всасывания подразумевает диету с исключением или ограничением непереносимых продуктов. При вторичном синдроме проводят лечение основного заболевания. Симптоматическая терапия включает парентеральное питание, введение витаминов, плазмы, белковых гидролизатов, раствора глюкозы, препаратов железа, средств, влияющих на ремоделирование костной ткани (метаболитов витамина D и др.), питательные кишечные клизмы, коррекцию нарушений электролитного обмена. В качестве заместительной терапии применяют панкреатические ферменты (креон, пан-цитрат, фестал, панзинорм, мезим-форте и др.). Показано лечение сопутствующего дисбактериоза (биологические бактериальные препараты, по показаниям — антибактериальные средства). Антидиарейный эффект оказывают вяжущие средства, энтеросорбенты (смекта и др.).

МЕТЕОРИЗМ

Причиной метеоризма, или вздутия живота, является скопление газов в желудке и кишечнике из-за повышенного уровня их образования или затрудненного выведения. Метеоризм сопровождается ощущением распирания и тяжести в животе. Могут появляться боли тянущего характера или схваткообразные без четкой локализации. После отхождения газов они стихают. Когда «пучит» живот, проявляются и другие диспептические расстройства, такие как отрыжка, тошнота, понос или запор. Во рту ощущается неприятный вкус, аппетит снижается. Упорный метеоризм также сопровождается бессонницей, общей слабостью, сердцебиением.

Причины метеоризма многообразны. Избыточное образование газов отмечается при употреблении в пищу избыточного количества богатых крахмалом продуктов. Метеоризм также наблюдается при различных расстройствах пищеварения, ослаблении моторной деятельности желудка и кишечника, общих и местных нарушениях кровообращения пищеварительного тракта. Этот симптом возникает во всех случаях, когда имеется препятствие для выхода кишечного содержимого. А при раке толстой кишки вздутые петли кишечника располагаются над местом локализации опухоли, поскольку сужение просвета кишки опухолью создает механическое препятствие для пассажа кишечного содержимого и в нем усиливаются процессы брожения и гниения.

Постоянное вздутие живота является поводом для беспокойства. Необходимо выяснить причину такого состояния и избавиться от него.

Пищеварительные ферменты необходимы для превращения белков в аминокислоты, сложных углеводов в простые сахара и жиров в жирные кислоты и глицерин. Эти реакции должны пройти раньше, чем питательные вещества попадут в кровь, иначе возможна аллергия.

Желудок, тонкий кишечник и поджелудочная железа производят большое количество пищеварительных ферментов, но недостаточность различных питательных веществ может уменьшить или даже остановить синтез этих ферментов. В этом случае не происходит ни эффективного переваривания, ни усвоения пищи, и бактерии, которые живут в непереваренной пище и выделяют огромное количество газов. Например, горох, знаменитый «газообразователь», содержит вещество, дезактивирующее трипсин, — фермент для переваривания белка. Расщепляющие жиры ферменты необходимы не только для переваривания жиров, но и для усвоения каротина и витаминов A, D, E и K.

Нормальные ритмичные сокращения мышц стенок желудка и тонкого кишечника, продолжающиеся часами после еды, перемешивают пищу с пищеварительными соками, ферментами и желчью и приводят уже переваренную пищу в соединение с поглощающей поверхностью стенки кишечника. Без этих сокращений пища не может нормально перевариться и усвоиться.





Недостаточность калия ощутимо замедляет сокращения, и мышцы кишечника оказываются частично или полностью парализованы. Подобная недостаточность появляется после хирургической операции, поноса или других форм стресса, приема кортизона и диуретиков, потребления слишком большого количества рафинированных продуктов и соли. При этом состоянии начинают мучить газы в животе, часто случаются запоры. Обследование младенцев с коликами, испытавших совместный стресс отсутствия пантотеновой кислоты и присутствия нервничающей, излишне встревоженной матери показало, что чем ниже падает уровень калия в крови, тем тяжелее колики. Добавление пантотеновой кислоты в молочную смесь или питьевую воду быстро прекращает колики.

Практически здоровые люди могут получать достаточно калия с фруктами, овощами, особенно вареными листовыми, избегая рафинированных продуктов. Тяжелобольным людям обычно требуются большие количества калия.

Перистальтика желудка и кишечника может замедляться и временно прекращаться, когда в пище недостает белка, витамина В₁, пантотеновой кислоты и других витаминов группы В; в этом случае непереваренная пища также задерживается на часы и дни, и образующиеся газы приносят острые мучения. Прием недостающих питательных веществ обычно увеличивает перистальтику кишечника за день или два. «Расслабляющие» лекарства ослабляют перистальтику кишечника и усиливают боль от газов.

Витамин К и витамины группы В могут синтезироваться определенными кишечными бактериями, например получаемыми с йогуртом или ацидофилином или, в значительно большей концентрации, с чистой ацидофильной культурой. Если любой из этих продуктов потребляется ежедневно, вся бактериальная популяция кишечника, из которой на 80% состоит сухая масса стула, заполняется молочнокислыми микроорганизмами, которые вытесняют болезнетворные и выделяющие газы микробы. Желательные бактерии питаются только молочным сахаром и погибают за 5 дней, если в какой-либо форме не поступает молоко или молочный сахар. Сухое молоко — прекрасный источник молочного сахара, но если молоко не употребляется, 1 ч. л. молочного сахара (лактозы) следует принимать

с каждой столовой ложкой ацидофильной культуры. При постоянном поступлении пищи молочнокислые бактерии могут размножаться неделями и месяцами после прекращения приема йогурта или ацидофилина.

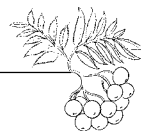
Антибиотики при пероральном применении убивают кишечные бактерии, вызывая, таким образом, гиповитаминоз К, что часто приводит к кишечным кровотечениям и недостаточности фолиевой кислоты и других витаминов группы В. Во многих обстоятельствах здоровье может зависеть от производства витаминов в кишечнике.

Рост кишечных бактерий во многом зависит от пищи. Морковь, капуста и другие овощи, содержащие **«грубые корма» (целлюлозу)**, заметно усиливают и рост ценных микроорганизмов, и количество витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты, в крови, моче и кале. Напротив, число кишечных бактерий и количество витаминов группы В в крови и моче существенно падает, когда человек потребляет много «мягкой» пищи, не содержащей волокон. Добавление в «мягкую» пищу **овощей, фруктов, пряно-ароматических культивируемых лекарственных растений**, таких, например, как **кориандр, укроп** и других, содержащих большое количество растительных волокон, дает улучшение. Этим частично объясняется, почему у вегетарианцев редко бывают сердечные заболевания, гипертония, пищевые расстройства, запоры и многие другие проблемы, обычные для невегетарианцев.

Когда позволяют размножаться гнилостным бактериям, они производят гистамин, вызывающий аллергии, и значительные количества аммиака, который раздражает слизистые кишечника, попадает в кровь и вызывает тошноту, рвоту, ухудшение аппетита и другие проявления токсичности. При многих болезненных состояниях токсичность аммиака из этого источника оказывается серьезной проблемой. Поскольку **йогурт и ацидофилин** или **ацидофильная культура** убивают гнилостные бактерии, эти продукты следует обильно потреблять при любой болезни.

У некоторых людей заводятся кишечные бактерии, вырабатывающие фермент, разрушающий витамин В₁. Этот фермент обнаруживается в кале людей, страдающих запорами. У людей, потребляющих сырую рыбу и моллюсков, кото-





рые содержат тот же фермент, нередко развивается гиповитаминоз В₁. Однако сами бактерии, производящие этот фермент, уничтожаются микроорганизмами йогурта или ацидофилина.

При метеоризме исключительно полезны **каротин, витамин А и пивные дрожжи**, содержащиеся наряду с макро- и микроэлементами, способствующими нормальному пищеварению, почти все витамины группы В, необходимые для углеводного обмена.

Содержание каротина особенно высоко в таких **овошах**, как шпинат, зеленая листовая капуста, брокколи, помидор, спаржа, морковь, тыква, кочанный салат, а также в абрикосах, авокадо, персиках, дыне, папайе.

Витамин А в большом количестве содержится в говяжьей печени, сливочном масле, цельном молоке, сыре, яйцах и особенно в рыбьем жире.

Неочищенные зерна пшеницы, орехи, семена и фруктовые косточки богаты высококачественными жирными кислотами, которые способствуют защитному действию витамина А.

Витамин А защищает чувствительные слизистые оболочки желудка и кишечника от высыхания и восстанавливает их функции. Слизистая оболочка желудка при этом вновь начинает производить достаточное количество желудочного сока и ферментов, предотвращая гнилостные процессы в кишечнике.

Самое распространенное пищевое расстройство — газы в кишечнике. Они, газы, состоят из проглоченного воздуха, который не вернулся через пищевод и продолжил движение по кишечнику, не прекращая расширяться и вызывая дискомфорт, и из газов, выделяющимися гнилостными бактериями, которые питаются непереваренной пищей. Часто оба вида газов присутствуют одновременно. Однако проглоченный воздух, достигающий прямого кишечника, не имеет запаха, тогда как газы из непереваренной пищи пахнут ужасно. Стул здорового человека почти не пахнет.

Человек, который ест избыточно, перегружает свою пищеварительную систему. Если съеденная за один раз пища успешно переваривается и усваивается, ничего лишнего не остается для роста нежелательных бактерий, и газов не образуется.

К сожалению, когда пищеварение настолько нарушено, что часть пищи остается непере-

варенной, улучшенное питание является благоприятной средой для гнилостных бактерий; другими словами, они начинают размножаться слишком быстро, выделяя при этом огромное количество газов. После этого от превосходной пищи отказываются, и выздоровление «отменяется». Эффективное пищеварение и отсутствие газов зависят от производства соляной кислоты, желчи, пищеварительных соков и ферментов, от типа кишечных бактерий и от перистальтики желудка и кишечника. Проблемы пищеварения обычно можно решить полноценной пищей, съедаемой частыми, но небольшими порциями, и временными добавками ферментов, желчи и соляной кислоты.

Некоторые хорошо питающиеся взрослые люди, тем не менее, безумно страдают от пищевых расстройств, хотя повторяющиеся медицинские обследования не выявляют никаких нарушений. Было обнаружено, что эти люди чувствуют себя нелюбимыми и одинокими, а в младенчестве страдали коликами. В подобных случаях подсознание позволяет им чувствовать себя любимыми, заново переживая колики, как в детстве, когда все внимание отдавалось именно ребенку. Несварение — это лишь цена за возможность вновь пережить это прекрасное чувство.

Накопление газов — обычное явление во время беременности. Определенные продукты способствуют накоплению газов в большей степени: это лук, чеснок, капуста, турнепс, большое количество пивных дрожжей и бобовых — самого сильного возбудителя газообразования.

Определенные сочетания продуктов считаются способными вызывать газы. Это объясняется тем фактом, что различные ферменты необходимы для переваривания разных продуктов, и они действуют менее эффективно, если вынуждены работать одновременно. Следующие комбинации часто называют опасными и образующими газы: фрукты и овощи, зерновые и кислые фрукты, вишня и молочные продукты. Вы должны подождать, пока пройдет 2 ч между приемами пищи, которая плохо сочетается с уже съеденными вами продуктами.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики метеоризма.

Самый лучший **угольный порошок** дают **липа, тополь черный (осокорь) и береза**. Чем





свежее уголь, тем лучше он действует. А какой уголь самый свежий? Тот, который только что вынут из огня и полит водой. Тщательно его измельчив, получают угольный порошок, который значительно облегчает работу желудка после любого заболевания органов пищеварения. Лучше принимать порошок с молоком, смешанным с медом, ежедневно в дозе 1 ч. л. 1–2 раза в день.

Костяной порошок — это натуральный кальций. В домашней аптечке следует иметь три его вида:

а) **черный порошок**. Толстую кость здорового и только что убитого животного держат на очень сильном огне до тех пор, пока она не превратится в уголь, который затем превращают в мелкий порошок и просеивают. Такой уголь особенно полезен выздоравливающим, поскольку укрепляет организм, ослабленным детям, в первую очередь страдающим от рахита. Все они должны принимать ежедневно с водой или пищей по 1/4 ч. л. порошка;

б) **белый порошок**. Тоже берется толстая кость и держится на сильном огне до тех пор, пока не будет напоминать белую обожженную известь. Затем измельчается в порошок, просеивается. Порошок незаменим при нарушении пищеварения и кровообращения как у взрослых, так и у детей. Принимают его как и черный порошок. Он отлично восполняет недостаток кальция;

в) **серый порошок**. Смешивают в равных частях по объему черный и белый порошки, добавляя к ним порошок просеянного белого ладана. Эта смесь полезна людям, прошедшим через тяжелую болезнь.

Полынь горькая: принимать по 1/2 ч. л. порошка 3 раза в день.

Чеснок: съедать 2–3 зубчика в день.

Сок алоэ: принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды 3 раза в день (курс: 1 месяц).

Эвкалиптовый чай: пить натошак.

Эфирное масло фенхеля: принимать по 5–10 капель 3 раза в день.

Тмин: принимать по 1 дес. л. семян 1–2 раза в день.

Лекарственный сбор. Корень аира, плоды аниса, корень валерианы, корень горечавки, трава золототысячника, трава Melissa, лист мяты, овсяная солома, корень одуванчика, пло-

ды петрушки, ромашка, шалфей, плоды тмина, укропа, чеснок — в равных частях. Составить сбор из нескольких растений. **Отвар**. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–7 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день.

Плоды фенхеля, аптечный укроп, корень валерианы, лист мяты — в равных частях. **Настой**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить теплый настой по 1/2–1 стакану утром и вечером.

Ромашка, мята перечная, анис, вяз, желтокорень, фенхель — в равных частях. **Отвар**. 3 ст. л. сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 2–3 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс: 1–1,5 месяца.

Плоды рябины — 4 части, листья мяты, семена укропа — по 3 части, корень валерианы — 2 части. **Настой**. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40–60 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана в день.

Мелисса лекарственная. **Настой**. 15 г травы залить 1 стаканом воды, вскипятить, настаивать 25–30 мин, процедить. Выпить в течение дня.

Семена аниса, мед — по 1 дес. л. **Настой**. Смесь залить 1 стаканом воды, вскипятить, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

Подорожник большой. **Настой**. 20 г листьев залить 400 мл кипятка, настаивать 25–30 мин, процедить. Пить утром по 1 ст. л.

Фиалка трехцветная. **Настой**. 2 ст. л. травы залить 400 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 2 чашки (по 150 мл) в день.

Мята перечная. **Настой**. 2 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить без ограничения.

Морковь. 1. Принимать по 1 г порошок из семян моркови. 2. **Настой**. 1 ст. л. семян залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ночь, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

При метеоризме полезно по 6 г семян **черной редьки** запивать водой 3 раза в день за 30 мин до еды.

Корица целебна при метеоризме, расстройстве желудка и рвоте. 1 ст. л. крепкого настоя корицы, принятая через 30 мин после еды, помогает при этих заболеваниях.

60 г порошка корицы залить 0,5 л спирта, настоять 8 дней, периодически встряхивая содер-





жимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды при метеоризме, плохом пищеварении, тошноте, поносе.

Свежую измельченную **траву тимьяна** слоями уложить в банку и залить их медом, месяц настоять в темном прохладном месте, затем варить на кипящей водяной бане 30–40 мин, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать при метеоризме, заболеваниях пищеварительного тракта.

При метеоризме в течение дня принимать от 4 до 10 **семян кардамона**.

При проблемах с пищеварением, особенно при метеоризме и тошноте, 1 ч. л. **семян кумина (камин, зира, пряный тмин)** кипятится 5 мин в стакане воды, охлаждается, процеживается. Пить и до и после еды.

При поносе в этот куминовый отвар добавляется 1 ст. л. измельченных свежих листьев кориандра и щепотка соли. Принимать 2 раза в день после еды.

Куркума (пряность) — прекраснейший природный антибиотик. Это качество делает ее поистине бесценной. Казалось бы, аптеки полны антибиотиками. Но, в отличие от синтетических антибиотиков, пряность-лекарство не ухудшает состояние желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень. Напротив, при употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение. Поэтому, заболев, не торопитесь в аптеку, а попробуйте воспользоваться куркумой.

Эта пряность — незаменимая поддержка для тех, кто ослаблен после хронической болезни или болен.

Как сильный антисептик, куркума в высшей степени эффективна при заболеваниях желудка и пищевого тракта, особенно при метеоризме и хронической диарее. Для лечения полезно принимать порошок, смешанный с водой (1 ч. л. порошка на стакан воды).

При затрудненном пищеварении, метеоризме, а также на другой день после праздничного застолья чудодействен **луковый суп**.

При метеоризме принимать по 1 г порошка из **семян моркови** 3 раза в день до еды или 2–4 ч. л. В день до и после еды порошок **угля от сожженного тополя или березы**.

При метеоризме принимать по 1/4 ч. л. порошка травы **полыни** обыкновенной 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая водой.

При отсутствии аппетита, большом скоплении газов в кишечнике хорошо помогает **имбирь**. Измельчить имбирь в порошок и принимать на кончике чайной ложки 2–4 раза в день через 15 мин после еды, запивая 1/2 стакана воды.

Всем хорошо известна **укропная вода**, которую дают пить маленькому ребенку, чтобы не беспокоили боли в кишечнике и хорошо отходили газы. Для взрослого человека советуем готовить **укропный чай**: 1 ст. л. мелко порезанной зелени на 1,5 стакана кипятка. Пить в течение дня после еды.

Проверенный способ избавления от метеоризма. Один из наконечников для грелки тщательно помойте, смажьте любым кремом и вставьте в задний проход, как только встанете с постели. Походите с ним 20–30 мин, повторяя эту процедуру до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

Взять поровну стебли **повилики тимьяновой** и **плоды аниса**. 5–6 г смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 мин. Пить 2 стакана в день.

Взять 8 г листьев **бузины черной**, 5 г ее же зеленой коры, 6 г листьев **мать-и-мачехи**, 4 г **хвоща**, 5 г **корней лапчатки серебристой**, по 3 г **шалфея** и **дубровника горного**, 2 г **полыни горькой**. Все количество смеси залить 1 л белого вина и варить 5–10 мин. Пить по 100 г 3 раза в день.

При явлениях метеоризма, когда наблюдается учащенное и непрерывное сердцебиение, постарайтесь полюбить **мятный чай**. Пейте его постоянно в течение дня до тех пор, пока не наступит улучшение.

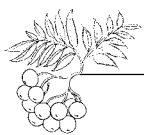
Мятный чай исключительно полезно пить, если от газов испражнения стали зловонными.

Порошок листьев мяты можно также просто прибавлять в пищу, делая это регулярно — утром, днем, вечером.

Смешать в частях по весу **листья мяты** — 2, **плоды аниса, тмина, фенхеля** — по 1 части каждое.

2 ч. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Выпить при спазмах желудка и метеоризме небольшими глотками в течение дня.





Смешать в равных частях по весу **листья мяты, плоды аниса, кориандра, тмина, фенхеля**, измельчить в порошок.

Готовить как в предыдущем рецепте. Принимать по 1–2 стакана настоя в день при диспепсии и метеоризме.

Ветрогонный сбор для детей и младенцев: смешать в равных частях по весу порошки плодов тмина, фенхеля, цветки ромашки аптечной, листья мяты.

1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Давать ребенку по 1–2 ст. л. несколько раз в день. Настой действует мягко и приятен на вкус.

Если беспокоят колики, спазмы в кишечнике при метеоризме, в мятный чай полезно добавлять щепотку цветков **ромашки аптечной**.

При отсутствии аппетита, большом скоплении газов в кишечнике целебные свойства **мятного чая** можно усилить добавлением в него порошка **имбиря**: на 1 стакан мятного чая 1/5 ч. л. порошка имбиря. Чай выпивать вместе с порошком. Пить до тех пор, пока не исчезнут неприятные ощущения в кишечнике и не восстановится аппетит.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья мяты и базилика**. 1 ст. л. смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять как чай. Пить теплым небольшими глотками в течение дня. Напиток — прекрасное антисептическое, антибактериальное, противоспазматическое, ветрогонное средство, полезное при вздутии живота (метеоризме).

Кору корня, корень барбариса обыкновенного в виде отвара принимают внутрь при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, метеоризме.

Отвар. 2 ч. л. сырья кипятят 5 мин в 2 стаканах воды, настаивают 2 ч и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Траву или корневища с корнями гравилата городского в виде настоя принимают внутрь при метеоризме, кишечных коликах.

Настой. 1 ст. л. сырья настаивают 2 ч в 300 мл кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Траву очного цвета пашенного (куриная слепота) в виде настоя принимают внутрь при хронических запорах и метеоризме.

Настой. 2 ст. л. травы настаивают 1 ч в 0,5 л кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза, лучше до еды.

Клизма с добавлением настоя **цветков ромашки аптечной**. Поставить клизму из 5–6 стаканов воды. После клизмы лечь, на живот положить грелку с горячей водой. Если есть семена укропа, то сварить их (1 ч. л. на стакан воды) и выпить отвар очень горячим. Применяется при внезапном появлении газов, вызывающих колики (иногда даже до потери сознания).

Ванна с отваром валерианы. Для полной ванны требуется 1/2 стакана отвара валерианы.

Сок сырой картошки. Одно из лучших средств от многих болезней пищеварительного тракта: гастрита, диспепсии, плохого пищеварения, изжоги, газов в желудке.

Пить 1 стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема сока надо лечь в постель на 30 мин. Через 1 ч можно завтракать. Так делать 10 дней. Затем 10 дней пропустить и снова повторить десятидневное лечение. Затем второй раз пропустить 10 дней и повторить десятидневное лечение в третий раз.

Этот способ лечения приносит хорошие результаты.

Настой корней петрушки огородной. 4 ч. л. сухих или свежих корней залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 8–10 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Настой цветков ромашки аптечной. 1 ст. л. цветков заварить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Пить как чай.

Отвар цветков ромашки аптечной. 1 ст. л. сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день до еды.

Настой травы горца перечного (водяной перец). Суточная доза — 1 ст. л. травы на 2 стакана кипятка.

Настой травы донника лекарственного. 1 ч. л. травы залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 2 ч, процедить. Пить по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день.

Настой травы полыни горькой. 1 ч. л. измельченной сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.





Порошок полыни можно также просто прибавлять в пищу, делая это регулярно — утром, днем, вечером.

Настой листьев эвкалипта. Пить натошак 2—3 стакана некрепкого теплого настоя. Применяется, если от газов испражнения желудка стали зловонными.

Порошок семян дикой моркови. Принимать по 1 г 3 раза в день. Применяется как ветрогонное средство, а также от несварения желудка.

Порошок из корней девясила, смешанный с медом, принимают по 5 г в день при вялом пищеварении и метеоризме. Отвар из корневищ 20—30 г на 1 л воды считается хорошим средством при вздутиях.

Порошок корней лудника лекарственного или дягиля лесного. Принимать по 0,5 г порошка (на кончике ножа) по 3 раза в день. Применяется при вздутии кишечника.

Растворить порошок **асафетиды** (пряность) в горячей воде, намочить в растворе ткань и положить на живот. Это снимет боль при метеоризме.

Заварить 1 ч. л. равных частей порошков асафетиды, кардамона, фенхеля в 1 стакане кипятка. Когда немного остынет, выпить не спеша, небольшими глотками.

При болях в желудке со вздутием и изжогой: трава зверобоя, трава тысячелистника, трава сушеницы болотной — все в равных частях по весу.

Настой. 3 ст. л. смеси настаивать 2 ч в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

При метеоризме и спазмах желудка помогает сбор: листья мяты перечной, плоды аниса, плоды тмина, плоды фенхеля — все составляющие берут в равных частях по весу. 2 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 1 ч, процедить. Выпить в несколько приемов за 1 день 1 стакан настоя небольшими глотками.

Рекомендуются **общие ванны** в теплом настое мяты, общий массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты.

При метеоризме полезны **очистительные клизмы** из настоя мяты. После клизмы полезно полежать, положив на живот горячий компресс

из настоя мяты, прикрыв его теплым полотенцем.

При метеоризме, желудочных и кишечных спазмах, затрудненном пищеварении принимать **эфирное масло базилика** по 2—5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Не принимать во время беременности.

При метеоризме принимать **эфирное масло бергамота** по 2—3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

При метеоризме принимать **эфирное масло вербены** по 3—4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Помните, что эфирное масло вербены дорогостоящее, поэтому часто фальсифицировано.

При метеоризме принимать **эфирное масло гвоздики** по 2—4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Остерегайтесь подмены растительным маслом.

При метеоризме принимать **эфирное масло лудника** по 3—4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

При метеоризме принимать **эфирное масло душицы** по 3—5 капель (детям по 1—2 капли) с кофейной ложечкой меда 2—3 раза в день. Не применять в первые шесть месяцев беременности.

При метеоризме принимать **эфирное масло иланг-иланга** по 2—5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Остерегайтесь фальсификации другими маслами.

При метеоризме принимать **эфирное масло имбиря** по 1—3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

При метеоризме принимать **эфирное масло кардамона** по 3—4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

НЕСВАРЕНИЕ ЖЕЛУДКА

Слишком поспешная еда является самой распространенной причиной этого состояния. Нам всем следует находить время для неспешной еды и переваривания пищи. Процесс пищеварения также ухудшается, если вы встревожены или разгневаны. Напряжение ухудшает приток крови к пищеварительным органам.





Велико искушение обратиться к антацидным средствам, чтобы избавиться от недуга, но длительное их применение может оказать обратное действие, так как они побуждают организм компенсировать производство желудочной кислоты, и тем самым усложняет проблему. Сильная боль, отдающаяся в спине, может указывать на то, что у вас язва желудка, которая требует врачебного вмешательства. К продуктам, которые могут способствовать несварению, относятся сыр, жареная пища.

Чай из мяты исключительно полезен при лечении и профилактике несварения желудка.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья мяты** и **порошок имбиря**. 1 ч. л. смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при несварении желудка, тошноте, рвоте, отрыжке. Настой устраняет спазмы и боли в брюшной области.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья мяты**, **порошок кардамона**. 1 ч. л. смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при несварении желудка, неврогенных пищеварительных расстройствах у детей, помогает остановить рвоту, устранить срыгивание кислым и отрыжку, полезен при потере вкуса.

На область желудка полезно прикладывать **компрессы из настоя мяты**.

Полные ванны и очистительные клизмы из настоя мяты способствуют улучшению пищеварения, укреплению нервной системы, созданию спокойного настроения. Рекомендуются общий **массаж с эфирным маслом мяты**.

1 часть сока **травы руты** смешать с 6 частями спирта, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при несварении желудка, отсутствии аппетита по 10 капель настойки на ложку воды или на кусочке сахара 3 раза в день.

20 г **березовых** почек залить 100 г 70%-го спирта, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать 3 раза в день по 20–30 капель в 1 ст. л. воды **при расстройстве и несварении желудка, болях в желудке, водянке, против остриц и аскарид**.

При несварении желудка обязательно ввести в рацион питания **грецкие орехи**.

1 ч. л. **меда** смешать с **молотой гвоздикой** (пряность). Маленькими порциями держать во рту, это стимулирует пищеварение при несварении и вздутии живота. При этом гвоздика оказывает и обезболивающее действие. Противопоказана гвоздика при гипертонии.

Смешать 1/2 стакана **йогурта** или **простокваши** и 1/2 стакана воды. Добавить по 1/3 ч. л. порошков **имбиря** и **мускатного ореха**.

Другое средство при несварении — **банан**, смешанный с порошком мускатного ореха.

Щепоть молотого **черного перца** смешайте с **топленным сливочным маслом** и принимайте при несварении или тяжести в желудке. Черный перец противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, гастрите с повышенной кислотностью.

Для улучшения результатов полезно добавить в смесь такое же количество **порошка кумина**. Эта смесь — мощный стимулятор пищеварения. Она очищает пищеварительный тракт, помогает перевариванию пищи.

При несварении желудка принимайте **эфирное масло гвоздики** по 2–4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Остерегайтесь подмены растительным маслом.

При несварении желудка принимайте **эфирное масло дудника** по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

При несварении желудка принимайте **эфирное масло календулы** по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

При несварении желудка принимайте **эфирное масло кардамона** по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

При несварении желудка принимайте **эфирное масло корицы** по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

ПАНКРЕАТИТ

Мал золотник, да дорог... Пожалуй, с особой правотой эти слова можно отнести к важнейшему регулятору пищеварения и одновременно необходимому эндокринному депо — поджелудочной железе (панкреас). Она весит





лишь 70–80 г и составляет примерно пятнадцатисантиметровую железу, которая располагается между двенадцатиперстной кишкой и селезенкой, собственно за желудком. Через специальный панкреатический проток, входящий в двенадцатиперстную кишку, вместе с желчным протоком через сфинктер Одди, сюда в течение суток поступает 1–3 литров панкреатического сока.

Необыкновенная «фабрика ферментов» состоит из «гроздьев» клеток, которые соединены дренирующими канальцами, где собирается и накапливается панкреатический сок. Этот сок — поистине универсальная эссенция жизни, потому что он содержит ферменты: амилазу и липазу, а эндокринная часть железы вырабатывает инсулин, глюкагон и иные гормоны, о важности которых не приходится и говорить.

Каждый теперь поймет, на сколько важно отменное состояние поджелудочной железы, предотвращение ее заболеваний. Серьезную социальную опасность века представляет хронический панкреатит, а настоящую головоломку медицины — острый панкреатит.

Главное в этих недугах — сходство причин. 50% случаев острого панкреатита — тяжелойшей брюшной болезни — связаны с заболеваниями печени и желчевыводящих путей, другими словами, скрытым или явным холециститом. Каждый пятый случай провоцирует алкоголизм, особенно большие дозы алкоголя, которые сопровождаются переизбытком. Иногда острый панкреатит возникает из-за лекарств химической природы... Опасности острого панкреатита чрезвычайны — шок, печеночная и дыхательная недостаточность, развитие диабета, кровотечение, абсцедирование. Возможен даже летальный исход.

Хронический панкреатит — казалось бы, не столь серьезная жизненная авария. На самом деле это не менее актуальная проблема, поскольку такое хроническое воспалительное заболевание поджелудочной железы, которое сопровождается необратимыми изменениями в ее структуре, возникает гораздо чаще. Основная причина хронического панкреатита — постоянное употребление значительных количеств алкоголя. Также негативно влияет и дискинезия желчных путей, а особенно наличие желчных

камней, не исключена и семейная предрасположенность.

Но что же происходит? Сначала в каналах железы образуются нежные пробки из белка и кристаллов карбоната наподобие тромбов, а потом из этих временных препятствий формируются панкреатические камни. Протоки забиты. Железа атрофируется и растягивается за счет кистоподобных протоков. Заболевание наиболее часто развивается у мужчин в возрасте от 35 до 40 лет. Признак — упорная боль в животе, особенно после запоя. Теряется вес вследствие фактического выхода из строя кишечника, у каждого пятого из таких больных присоединяется сахарный диабет. Как видите, неприятности хуже некуда...

И наконец, карциномы поджелудочной железы. Их количество также возрастает. К причинам относятся все факторы, вызывающие хронический панкреатит, также курение, злоупотребление жирной пищей, производственные вредности. Мучение течет поначалу коварно, иногда ощущается боль в эпигастрии, но болевой пик может и отсутствовать. Потеря аппетита, резкое похудание, тошнота, беспричинное беспокойство — все это поводы для обследования. Прогнозы при таком заболевании довольно пессимистичны...

Но можно ли предупредить заболевание поджелудочной железы, создать для нее своеобразный защитный «гамак»? Мой опыт свидетельствует, что есть немало эффективных способов. Хочу, впрочем, оговориться. Речь идет о первичной профилактической обороне поджелудочной железы. А для этого надо быть уверенным в диагнозе, и тут я сторонник целиком современных методов: ультразвукового исследования, компьютерной томографии, биохимических тестов, подтверждающих или исключающих панкреатическую недостаточность.

Моя задача — и предупредить такие заболевания, и излечить их. Поэтому я предпринимаю меры для устранения причин, способных вызвать панкреатиты или опухоли этого органа, основываясь, разумеется, на точной диагностике. Одно из направлений — нормализация функции желчных путей. Одной фитотерапии, по моим наблюдениям, для этого недостаточно, необходим системный подход — использование гомеопатии, водолечения, масляного массажа. Само





собой разумеется, что я настойчиво рекомендую в таких случаях перейти на рациональную диету и отказаться от спиртного.

Вот несколько советов, благодаря которым угроза отступает.

Полноценное питание

В рацион питания необходимо ввести слизистые супы, каши из цельных круп, печеный и отварной картофель с достаточным количеством зелени — укропа, петрушки, сельдерея, а также свежие соки (морковный, свекольный, из шиповника, хурмы, черной смородины), салаты из свежих овощей. Нежелательно употреблять соленую, острую, жареную и пряную пищу. Особенно это касается тех, у кого имеется тенденция к повышению секреции желудочного сока. Прием пищи должен быть 3–4-кратным, последний прием минимум за 3 ч до сна.

Больным панкреатитом нет необходимости избегать жиров или других полезных для здоровья продуктов; **растительное масло и лецитин следует употреблять обильно, твердые жиры временно ограничить, пищеварительные ферменты в таблетках или порошках принимать за каждой едой**; если появляются газы, прием ферментов нужно немедленно увеличить. В первые несколько дней по 500 мг **витамина С**, 100 мг **пантотеновой кислоты** и по крайней мере по 2 мг **витаминов В₂ и В₆** с отваром плодов шиповника следует принимать каждые 3 ч; дневное потребление витамина В₆ должно быть не меньше 60 мг, **витамина Е** — не менее 300 единиц. Можно сделать упор на легкие для усвоения **йогурт и ацидофилин**. Поскольку всегда остается опасность поражения производящих инсулин клеток, богатой всеми питательными веществами диеты следует придерживаться много месяцев.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики панкреатита.

Фитотерапия может быть использована в лечении больных с неосложненными формами хронического панкреатита вне обострения или в фазе затухающего обострения. Обычно применяют растения, стимулирующие регенераторную активность тканей, обладающие спазмолитическими и противовоспалительными свойствами. Наиболее часто назначают комплекс растений (сборы). При хронических панкреатитах в каче-

стве противорецидивного лечения **могут быть использованы следующие сборы.**

Плодов укропа, листьев мяты по 3 части, **плодов боярышника, цветков бессмертника** по 2 части, **цветков ромашки** 1 часть.

Отвар. 5 г смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 30 мин, настаивают 1 ч, отжимают, принимают по 50 мл 3 раза в день через 1 ч после еды.

Плодов тмина, листьев крапивы по 3 части, **корней аира и валерианы, травы тысячелистника** по 1 части.

Способ приготовления такой же, как у предыдущего сбора. Принимают по 100 мл 3 раза в день через 1 ч после еды.

Листьев мяты и крапивы по 2 части, **коры крушины** 3 части, **корней аира и валерианы** по 1 части.

Способ приготовления такой же, как у предыдущего сбора. Принимают по 50 мл 2 раза в день утром и вечером до еды. При запоре. Курс лечения 5–7 дней.

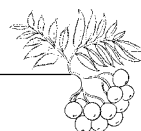
Коры крушины 2 части, **листьев трифоля и мяты, корней одуванчика** по 1 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора. При запоре.

Курс фитотерапии при хронических панкреатитах можно варьировать в зависимости от особенностей течения заболевания у данного больного: частоты обострений, формы панкреатита, степени снижения функции поджелудочной железы. При редких обострениях заболевания (рецидивирующая форма) фитотерапию можно проводить как сезонное противорецидивное лечение в течение 1,5–2 месяцев 2 раза в год, при наличии хронической боли — практически постоянно. Больным с признаками снижения функции поджелудочной железы кроме фитотерапии показаны ферменты или гормональные препараты.

Без **травы репешка** обыкновенного не обойтись при остром и хроническом панкреатите. Он быстро снимает мучительные боли, возникающие при этом заболевании. Однако при первых признаках снижения артериального давления (головокружение, слабость) необходимо сделать перерыв на 15–20 дней. Затем вновь приступать к приему репешка. А лучше готовить сбор, в котором репешок уравнивается **зверобоем продырявленным, аиром болотным, девя-**





силом высоким, родиолой розовой, элеутерококком колючим.

Листья и цветы черники, высушенные в тени, **створки фасоли**, **листья и цветы земляники лесной**, **цветы репейника (лопуха)**, **цветы василька полевого**. Все взять в равных пропорциях и тщательно перемешать. Заваривать 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать ночь. Пить по 1/3 стакана до еды 3–4 раза в день. Во время лечения **исключить молочные продукты**. Вместо сахара употреблять мед.

Настойка календулы. 1 ст. л. цветов залить 1 стаканом кипятка на всю ночь (или же 30 капель спиртовой настойки). Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 1/3 стакана от 40 дней до 2 месяцев. Сахар на время лечения заменить медом.

Тыква. Съедать на ужин, можно в два приема (17 или 18 ч и 19 или 20 ч) кашу, приготовленную следующим образом: 1/2 стакана пшеничной крупы сварить в 1 л воды до полного разваривания, натереть на терке 200 г сырой тыквы, добавить ее в пшеничную кашу и варить еще 20 мин. Чуть-чуть подсолить и добавить 1 ч. л. растительного масла. Курс лечения — 20 дней.

Фасоль обыкновенная. Насушить створки стручков фасоли. 3–4 ст. л. створок растолочь, предварительно измельчив. Настоять в 0,5 л кипятка в термосе не менее 5 ч. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды по 1/2 стакана. Курс лечения — 27 дней.

Рассол квашеной капусты пить по 1/3 стакана 2–3 раза в течение дня. Рассол пить теплым. Курс лечения — неделя, затем перерыв на неделю и повторить еще 2–4 раза в зависимости от самочувствия.

В сезон **абрикосов** побольше поест этих вкусных фруктов, а зимой и весной добавлять **курагу**, **урюк в творог**, **свеклу**. По возможности блюда с сушеными абрикосами готовить 3–4 раза в неделю.

Приготовить **смесь: цветы календулы, листья барбариса, цветы бессмертника, череда** — все в равных количествах. Высушить, перетереть. Лучший лечебный эффект достигается при применении этой смеси в виде порошка. Для изготовления порошка можно использовать кофемолку. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать ночь. Детям до 10 лет выпивать один раз в день 1/3 стакана за 1 ч до еды, для всех

остальных — 2 ст. л. на 0,5 л кипятка, пить по 3/4 стакана за 20–30 мин до еды 3 раза в день.

Компресс из теплой простокваши. Накладывают компресс на область желудка и на левый бок, где располагается кишечник, на ночь. Для компресса использовать льняную тряпочку шириной в ладонь, на нее положить компрессную бумагу, затем обмотать теплым платком. Курс лечения — 4 недели.

Черная редька. Хорошо помыть и, не снимая шкурку, натереть на терке. Отжать сок, добавив 50 г меда или сахара на 1 стакан сока. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 40 дней.

Хвощ полевой. 3 ст. л. травы варить в 2 стаканах воды 10 мин. Настаивать 10 мин, пить по 1–3 ст. л. 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды. Очень хорошо помогает, если отмечаются отеки.

Взять 100 г **непросеянной овсяной муки** и в 1,2 л воды варить 1 ч. Снять с огня, добавить кофейную ложечку соли, 2 ст. л. вишневого сиропа, 2 ст. л. молотых орехов. Разделить на три порции, съедать каждую перед завтраком, обедом и ужином. Одновременно пить какой-нибудь из травяных чаев. Курс лечения 15 дней.

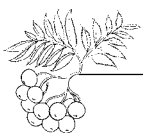
В педиатрии при остром панкреатите или обострениях хронического панкреатита испытан следующий **сбор**: взять по 1 части **листьев грецкого ореха** и **травы чистотела**, по 2 части **корней лопуха**, **листьев черной смородины**, **травы зверобоя**, **хвоща**, **яснотки**, **земляники**, **вереска**, **соцветий ромашки**, **тысячелистника** и **календулы**, 3 части **травы череды**, 4 части **фиалки трехцветной**. В зависимости от возраста ребенка взять 1–4 ст. л. смеси, залить 0,7 л воды, варить 10 мин, настаивать 2 ч. Приготовленную порцию надо выпить за сутки.

Взять 2 ст. л. **корневищ пырея**, по 1 ст. л. **травы золототысячника** и **корневищ аира**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч, пить по стакану до еды.

Взять 2 ст. л. **корневищ пырея** и по 1 ст. л. **листьев самшита** и **земляники**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч, пить по стакану до еды.

20 г сухих измельченных **цветков таволги вязолистной**, 50 мл 20%-й водочной **настойки цветков календулы** залить 200 мл воды, настоять в плотно закрытой посуде в кастрюле с горячей водой (80–90 °C) 1 ч. Через 2 ч смесь аккуратно слить, а цветки вновь залить 250 мл 20%-го спирта. Воду в кастрюле довести до ки-





пения и настойку поддержать в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 мин, процедить. Первую настойку принимать по 2 ч. л., вторую — по 3 ч. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения 3–4 недели. Затем полезно принимать **настойку цветков зверобоя в вине типа «Кагор»**: 50 г сухих измельченных цветков зверобоя залить 0,5 л вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 30–50 мл 3–4 раза в день до еды. Курс лечения — 2–3 недели.

Взять 2 ст. л. **корневищ пырея** и по 1 ст. л. **травы спорыша и корней лопуха**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч, пить по 1 стакану до еды.

Принимать 3 раза в день до еды по 1/2 ч. л. **порошка листьев ясеня высокого**.

Порошок стеблей паслена сладко-горького принимать за 15 мин до еды, доза — «на кончике ножа». Одновременно это средство является диагностическим: если сразу после приема во рту появляется ощущение сладости, то поджелудочная железа воспалена сильно, а если панкреатит слабый, то сладость во рту больной почувствует через 10–15 мин.

Взять по 50 г **корней одуванчика и корневищ аира**, по 25 г **корней крапивы, травы чабреца, листьев мяты и шишек хмеля**, смолоть на кофемолке, 5 ст. л. порошка смешать с 200 г меда, повидла или варенья. Принимать по 1–2 ч. л. 1–2 раза в день в течение длительного времени. Можно иногда 1/2 ч. л. порошка этих растений выпить с водой, молоком или фруктовым соком.

Взять 100 г **травы чабреца**, по 50 г **полыни лекарственной (божье дерево), листьев мяты, корней дягиля, соцветий ромашки**, по 20 г **цветков лаванды и календулы, шишек хмеля**; 1 ч. л. на стакан кипятка, настаивать 30 мин. Пить теплым за 1 ч до еды.

Взять по 1 ч. л. **плодов софоры японской и корня солодки голой**, по 1 ст. л. **цветков бессмертника песчаного, семян льна и овса**, залить на ночь 1 л холодной воды. Утром довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 25 мин, охладить, процедить. Принимать при хроническом панкреатите с повышенной секрецией поджелудочной железы по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды в подогретом виде.

Смешать в равных частях по объему **сухие измельченные цветки бузины черной, траву ты-**

сячелистника, кору вяза равнинного, корни ревеня тангутского и пиона уклоняющегося. 1 ст. л. смеси залить на ночь 1 л холодной воды. Утром довести до кипения и варить 3 мин, охладить, процедить. Принимать при хроническом панкреатите с пониженной секрецией поджелудочной железы по 1/2 стакана 3 раза в день за 40 мин до еды.

Хорошим целебным средством, устраняющим многие побочные расстройства здоровья, причиной которых является панкреатит, является **мята**.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев мяты залить двумя стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Во время лечения исключить сахар, заменив его медом.

В настое мяты полезно держать ночь **курагу, урюк**. Съедать их утром, натошак, запивая мятным настоем.

Порошок листьев мяты добавляйте, по возможности, во все блюда.

Смешать в частях по объему сухие измельченные листья мяты — 3, корни одуванчика — 1.

Отвар. 4 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца, перерыв — 10 дней. При необходимости лечение повторить.

Смешать в частях по весу сухие измельченные **траву чабреца — 5, листья мяты, полыни лекарственной, цветки ромашки аптечной, таволги вязолистной — по 3 части каждое, цветки лаванды, календулы, шишки хмеля — по 1 части каждое**.

Настой. 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками за 1 ч до еды.

Взять по 50 г **корней одуванчика и корневищ аира**, по 25 г **корней крапивы двудомной, травы чабреца, листьев мяты и шишек хмеля**, смолоть в кофемолке. 5 ст. л. порошка смешать с 200 г меда, повидла или варенья. Принимать по 1–2 ч. л. 1–2 раза в день в течение длительного времени, запивая мятным чаем.

Взять по 1 ч. л. **софоры японской и корня солодки голой** и по 1 ст. л. **дубровника обыкновенного, семян льна и овса**, залить на ночь





1 л воды. Утром прокипятить в течение 25 мин. Принимать при хронических панкреатитах с повышенной секрецией поджелудочной железы по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды в подогретом виде. Отвар хранить в холодильнике.

Взять по 5 ст. л. **цветов бузины черной, тысячелистника обыкновенного, коры вяза, корня ревеня тангутского и пиона уклоняющегося, коры граната**. Весь сбор хорошо перемешать. 1 ст. л. смеси залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 3 мин. Пить при хронических панкреатитах с пониженной секрецией поджелудочной железы по 1/2 стакана отвара 3 раза в день за 40 мин до еды.

Следует принимать в гомеопатическом варианте следующие препараты: семена **чилибухи** (*Nux vomica*), корень **белого переступеня** (*Brionia alba*).

ПОНОС (ДИАРЕЯ)

Приведем существенные признаки, по которым можно определить причину поносов:

1. Если понос хронический, но перемежающийся, диагноз — раздраженный кишечник, воспаление кишечника или непереносимость некоторых продуктов питания.

2. Если поносы не проходят — у вас может быть повышена функция щитовидной железы. Эта болезнь сопровождается раздражительностью, учащенным пульсом, бессонницей, сердцебиением, непереносимостью жары, избыточным потением. У детей такой хронический понос чаще всего является следствием воспаления кишечника, инфекции или нарушения всасывания.

3. Если при поносе испражнения выглядят салными, дурно пахнут и плавают, они наверняка содержат избыточный жир — это результат плохого всасывания в тонком кишечнике. Слизь, смешанная с испражнениями, показывает раздражение слизистой толстого кишечника. При язвенном колите может выделяться настоящий гной. Присутствие крови внутри или снаружи слизи указывает на многие заболевания: от раздраженного и воспаленного кишечника до хронической дизентерии, рака, полипов и дивертикулита (мешковидного выпячивания стенки кишечника).

4. Если в жидких испражнениях нет ни гноя, ни крови, у вас обычное раздражение кишечника. Здесь важно то, сколько раз вам потребуется туалет. Если меньше шести раз за день — это говорит о проблемах в верхних отделах, может быть, из-за плохого всасывания в тонком кишечнике, если больше шести раз — подозрение на заболевание нижних отделов: в толстом кишечнике или прямой кишке, особенно если каждый раз у вас неодолимые позывы.

5. Если поносы только утром, вероятен раздраженный или нервный кишечник. Ночной понос свидетельствует о повышении функции щитовидной железы, диабете, язвенном колите или илеите. Хронический понос может отражать, например, наличие злокачественной опухоли, так как она выделяет гормон, который вызывает кашель, понос и периодическое покраснение кожи. Похожие опухоли нужно обязательно удалить. Люди с хронической болезнью легких и кистозным фиброзом также могут страдать от поносов.

6. Если при поносе и рвоте ломит все тело, подумайте о вирусной инфекции или остром пищевом отравлении. Его могут спровоцировать многие лекарства: слабительные, антибиотики, наперстянка, ханидин, таблетки, снижающие уровень сахара в крови, антациды, препараты от повышенного кровяного давления, лекарства, понижающие уровень холестерина, противоопухолевые, колхицин и облучение кишечника.

7. Если понос начинается почти сразу после еды, вероятно, дело в качестве самой пищи. Вы были отравлены не бактериями, но токсическим материалом, который они выделили в зараженной ими пище. Понос через 12 ч после трапезы чаще всего бывает следствием бактериального пищевого отравления. Высокая температура при этом обычно указывает на наличие инфекции.

8. Если вы живете в сельской местности и страдаете от постоянной диареи, подумайте о том, что потребляемая вода может содержать бактериальное заражение от сточных вод либо от органических удобрений. При подозрении на загрязнение воды 10 капель йода на 1 л воды будет достаточно для того, чтобы уничтожить бактерии. А кипячение воды в течение 30 мин ликвидирует большую часть возбудителей.

Когда жидкие испражнения имеют зеленоватую окраску, есть основание предполагать о возможном заражении сальмонеллами.





9. Если вы любите недожаренную свинину, приготовьтесь — понос может быть следствием трихинеллеза. Частые причины заболевания — слишком быстрый прием пищи и переедание, особенно на ночь. Некоторые люди, особенно вегетарианцы, могут постоянно страдать от частого жидкого стула из-за недостатка протеина.

10. В число причин частых поносов входят также нервное напряжение, стресс (у вас могут появиться симптомы диареи в момент сильного испуга либо паники) и злоупотребление слабительными.

11. Понос могут вызывать различные пищевые недостаточности, и довольно часто — дефицит никотинамида. Люди, страдающие поносом годами, могут разрешить эту проблему за короткое время после начала потребления естественных источников витаминов группы В и 100 мг никотинамида после каждой еды. Этот витамин поступает в продажу как в виде никотинамида, не вызывающего реакции, так и в виде ниацина, вызывающего жжение и покалывание кожи, расширение кровеносных сосудов. Такая реакция безвредна, но пугает людей. Если только ниацин не предписан врачом, следует употреблять никотинамид.

12. Дефицит фолиевой кислоты, витамина В₉, магния также приводит к поносу, который быстро преодолевается при снабжении недостающими питательными веществами. Поскольку большое потребление кальция приводит к потере магния, понос, вызванный дефицитом магния, нередко случается у малышей на искусственном вскармливании, у людей, «сидящих» на стандартной язвенной диете, и у тех, кто потребляет избыток кальция. Всего лишь 1/2 ч. л. оксида магния в день предотвращает или излечивает такой понос. Оксид магния следует добавлять в молоко всем детям на искусственном вскармливании, особенно раздражительным и плохо засыпающим.

13. Вынося пищу из организма так быстро, что она не успевает перевариться и усвоиться, постоянный понос может вызвать недостаточность почти любого питательного вещества. Частый результат — острый дефицит калия, который отмечается мышечной слабостью, апатией, сонливостью. Исправляется таблетками хлорида калия, принимаемого несколько раз в день.

Калия много в плодах калины красной, шиповника, красной рябины, в абрикосах, айве, дыне, лимоне, грецких орехах, персиках, сливе, яблоках, арбузе, баклажанах, горохе, кабачках, капусте, моркови, огурцах, пастернаке, сладком перце, петрушке, помидорах, репе, редисе, листовом салате, свекле, тыкве, хрене, чесноке, укропе, шпинате.

Нередко возникает также **дефицит магния**, сопровождающийся бессонницей, чувством беспокойства, страха, раздражительности, усталости, подергиваниями век, туманом, летающими мушками и точками перед глазами, ощущением ползания мурашек в конечностях, выпадением волос, ломкостью ногтей, чувствительностью к метеофакторам, ночными судорогами, тремором, спазмами в мышцах рук, ног, глаз или конвульсиями, подобными эпилептическим. Жидкость, даваемая для предотвращения обезвоживания, разбавляет и без того недостаточное количество магния, дополнительно усугубляя симптомы. Такое состояние можно исправить за несколько часов, дав больному **500 мг магния**, то есть около 1/2 ч. л. соли магния.

Магния много в инжире, плодах рябины красной, яблоках, баклажанах, горохе, морской капусте, картофеле, огурцах, пастернаке, сладком перце, петрушке, семечках подсолнечника, тыкве, хрене, укропе, шпинате.

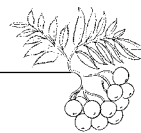
Часто причинами диареи являются вирусные инфекции (желудочный «грипп»), продукты, зараженные бактериями (от дорожной диареи, или «места Монтесумы», до опасной для жизни холеры), а также паразиты (амебная дизентерия). У некоторых людей диарея развивается из-за пищевых аллергий, как, например, молочной непереносимости. И наконец, диарея возникает иногда при чрезмерном потреблении антибиотиков, «химических слабительных», например магнезии, сорбита (заменитель сахара в кондитерских изделиях для диабетиков). Такого рода диарея обычно быстро прекращается, когда вы перестаете принимать вызвавший ее препарат.

Приведем краткое описание всех основных типов инфекционной диареи, а в конце рекомендации по поводу диеты в период и после расстройства.

Вирусная диарея

Многие вирусы — а их буквально сотни, — из-за которых воспаляется горло, появляются





сыпи, жар, насморк, могут также быть причиной диареи. Проникая в пищеварительный тракт, вирус вызывает быстрое увеличение его подвижности (сокращение стенок кишечника) и секреции (образование слизи и нарушение всасывания воды). В результате начинаются спазмы кишечника, происходит вздутие живота и каждые 30–60 мин образуются новые экскременты, все более жидкие. К счастью, приступы вирусной диареи, как правило, продолжаются всего 2–3 дня, однако они доставляют много неприятностей и потом вы почувствуете сильное утомление и слабость еще в течение нескольких дней. Если симптомы длятся только один день, лучше всего постараться пережить их, не принимая лекарств. В противном случае симптомы диареи могут сохраниться дольше. Однако более длительный жидкий стул нужно остановить, иначе произойдет большая потеря жидкости и солей, а также повреждение толстой и прямой кишки, возможно даже с кровоизлиянием.

Бактериальная диарея

Если вы употребляете пищу, зараженную «чужими» бактериями — дома или в далеких краях, — могут возникнуть тяжелые симптомы. Лечение зависит от вида бактерий и тяжести расстройства. В любом случае, если у вас диарея не проходит в течение 48–72 ч, нужно обратиться к врачу.

Типичное пищевое отравление вызывается обычно стафилококками. При этом бывают как рвота, так и диарея, ощущаются сильные колики, но обычно нет лихорадки и других симптомов. Симптомы болезни могут проявиться уже через 1 ч после принятия «плохой» пищи, хотя бывают и скрытые периоды от 4 до 8 ч. Диарею вызывают и другие бактерии (сальмонелла, шигелла, кишечная палочка, холерный вибрион, возбудитель ботулизма), но в этом случае скрытый период длится от 36 ч до 3 суток, и расстройства здоровья могут быть более тяжелыми, даже угрожающими жизни. Бактерии, заражающие пищевые продукты, вырабатывают токсичные вещества, которые стимулируют резкое увеличение подвижности и секреции кишечника. Сами бактерии не вызывают симптомов, и поэтому такая диарея по сути является отравлением, а не инфекционным расстройством. В легких случаях антибиотики не требуются. Однако необходимо сразу обратиться к врачу, если у вас появляется

кровавая диарея, лихорадка, двоится в глазах, если вам трудно глотать, говорить, дышать или если диарея продолжается более 48–72 ч. Не игнорируйте эти симптомы и не пытайтесь лечиться самостоятельно.

Паразитарная диарея

Паразиты — это существа, которые живут за счет других. Они могут быть крошечными (амебы или лямблии — всего лишь одноклеточные животные) и гигантскими (некоторые ленточные черви достигают в длину нескольких метров). Заражение паразитом может вызвать внезапную тяжелую диарею с кровотечением и лихорадкой (амебная дизентерия) или продолжающуюся несколько недель ежедневную диарею без других симптомов (лямблии, круглые черви). Все случаи паразитарной диареи требуют медикаментозного лечения, убивающего паразитов.

Что помогает?

Изменение рациона играет очень важную роль в нормализации деятельности кишечника в период или после диареи всех типов. Возвращение кишечника к нормальному состоянию требует терпения — не спешите с этим! Позвольте предложить вам следующие рекомендации.

1. Немедленно прекратите потребление пищи и жидкости при начале диареи (или рвоты). Не берите ничего в рот по крайней мере в течение 1 ч.

2. Для начала положите в рот маленькие пластинки льда, но ничего больше. Если ничего плохого не произойдет, вы можете съесть несколько кусочков фруктового мороженого. В течение следующих нескольких часов питайтесь только так.

3. Постарайтесь потихоньку выпивать стакан легкого мятного чая каждый час. Придерживайтесь такого режима в течение всего первого дня. Пусть стакан стоит возле вашей кровати, чтобы вы могли пить и ночью, если проснетесь.

4. На следующий день перейдите к процеженному бульону (куриному или говяжьему), съешьте немного сухого тоста или соленых крекеров. Продолжайте пить (во все больших количествах) мятный чай.

5. Если вы хорошо перенесли бульон и тост, съешьте позднее в тот же день 30–60 г постного мяса, или курицы без кожи, или яичницу. Продолжайте пить больше мятного чая.





6. На следующий день пейте те же напитки и съешьте большее количество постного мяса, курицы или яиц, сухих тостов и крекеров. Можно добавить к рациону немного риса или лапши. Если вы переносите такую пищу, вы почти здоровы.

7. Наконец, снова включите в свой рацион молочные продукты. Начинайте с 30–60 г йогурта или пахты и в течение нескольких дней вернитесь к своей обычной пище.

Разведите полстакана натурального белого йогурта половиной стакана прохладной кипяченой воды, добавьте 1/4 ч. л. порошка имбиря и 1/4 ч. л. мускатного ореха. Прекрасное средство при желудочных расстройствах.

8. Избегайте кофеина, алкоголя и пряностей до полного исчезновения симптомов.

Если при очередном расширении рациона снова появляются диарея или колики, возвращайтесь к предыдущему этапу и подождите еще один день, прежде чем продвигаться дальше.

При сильной или длительной диарее снижается содержание в организме натрия. При его низком уровне появляется ощущение усталости, слабость, головокружение и тошнота. Поэтому полезно пить мятный чай и слегка подсоленный бульон. Восполнение запасов натрия в организме ускорит ваше выздоровление.

Рекомендации: увеличьте потребление поваренной соли, немного больше подсаливая пищу и выпивая ежедневно одну-две чашки бульона в течение нескольких дней после выздоровления.

Диарея вызывает потерю калия, что влечет за собой слабость, ощущение усталости, а также одышку и замедляет выздоровление. Употребление на ранних стадиях болезни отвара яблок или абрикосов поможет восстановить уровень калия; однако, возможно, и после выздоровления у вас в течение нескольких дней сохранится повышенная потребность в этом важном элементе.

Рекомендации: принимайте 50–100 мг глюконата калия один или два раза в день в течение нескольких дней.

Что ухудшает?

Поспешное возвращение к нормальному рациону почти наверняка снова вызовет у вас диарею и колики, поскольку токсичные вещества или инфекция в кишечном тракте ослабляют его и лишают способности переносить нормальную твердую пищу.

Молочные продукты создают дополнительную нагрузку на пищеварительную систему, поскольку всасывание молока требует специального фермента (лактазы), расщепляющего молочный сахар. Больной кишечник перестает вырабатывать лактазу, и требуется несколько дней, чтобы вернуть его к прежнему состоянию. Если вы преждевременно выпьете молока или поедите сыра, они не смогут усвоиться, и у вас опять начнется диарея.

Пища во время тяжелого поноса должна быть необыкновенно богата питательными веществами. Это вполне достижимо включением в рацион питания дикорастущих и культивируемых лекарственных растений, фруктов, ягод, овощей. Если сравнивать количество усвоенных питательных веществ с потерянными с калом и мочой, можно обнаружить, что их усваивается намного больше при частом питании большими порциями, даже если обильная пища временно усиливает понос. Пища не обязательно должна быть мягкой или содержать мало волокон, она просто должна быть богатой витаминами, минеральными веществами, растительным маслом и белком. Жир замедляет прохождение пищи сквозь организм.

Если домашними средствами вы не справляетесь с этим состоянием, не ограничивайтесь самолечением, обратитесь к врачу. Проконсультируйтесь с ним не только по выбору лекарств, но и посоветуйтесь, какое вам выбрать средство, предлагаемое народной медициной.

Применение диеты. В тяжелых случаях полезно в течение двух дней воздержаться от пищи, чтобы обеспечить полный отдых желудочно-кишечному тракту. В течение этого периода нужно пить только горячую воду, чтобы компенсировать потерю жидкости. По возможности, пейте чистую воду. Объем жидкости должен быть большим. Грудные дети и дети младшего возраста зачастую голодают самопроизвольно, и в этом не надо им препятствовать. Однако если ребенок действительно хочет есть, предлагайте ему зерновые продукты (полезен ячмень и неполированный рис).

При тяжелых случаях диареи голодание должно сопровождаться приемом 1 ст. л. свежеприготовленного яблочного сока каждые 15 мин. Это умиротворит чувство голода и предохранит тонкий кишечник от наполнения чрезмерным количеством жидкости. Если этот объем жидкости





переносится нормально, его можно постепенно увеличивать. Через каждые две дозы добавляйте 1 ст. л. При достижении нормального количества испражнений в течение 16 ч можно начинать пить фруктовые соки. Затем нужно постепенно включать в рацион приготовленные овощи, цельный рис, кислое молоко. Сырые продукты можно есть после полного восстановления.

При поносе исключительно полезно в рацион питания включить **каротины, витамин А и пивные дрожжи**, которые содержат наряду с макро- и микроэлементами, способствующими нормальному пищеварению, почти все витамины группы В, необходимые для углеводного обмена.

Содержание каротина особенно высоко в таких **овошах**, как шпинат, брокколи, зеленая листовая капуста, помидоры, морковь, свекла, тыква, зеленый горошек, кочанный салат, спаржа, а также в абрикосах, папайе, авокадо, персиках.

Витамин А содержится в большом количестве в телячьей печени, сливочном масле, цельном молоке, сыре, яйцах и особенно в рыбьем жире.

Неочищенные зерна пшеницы, орехи, семена, фруктовые косточки богаты высококачественными **жирными кислотами**, которые способствуют защитному действию витамина А.

Другие меры. Другие полезные методы лечения поноса — **холодные компрессы** (15,8 °С). Процедура проста: намочить сложенную в несколько слоев ткань в холодной воде, отжать и приложить к животу. Компресс следует обновлять каждые 15–20 мин.

Для **сидячей ванны** нужна специальная емкость, чтобы холодная вода доходила до пупка сидящего человека. Продолжительность ванны — 10–15 мин. Пациент должен потирать живот вниз от пупка энергичными круговыми движениями против часовой стрелки, используя для этого умеренно шероховатую влажную ткань. Ноги, стопы и верхняя часть тела в продолжение процедуры должны оставаться совершенно сухими.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики диареи.

Приготовить болтушку из **крахмала или рисовой муки** и смешать с **козьим салом**. Съедать при хроническом поносе и болях в животе.

При сильном поносе полезно принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды **козье сало**.

100 г сухой измельченной коры корня **барбариса обыкновенного** залить 1 л сухого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, довести затем до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 г 3 раза в день за 15–20 мин до еды при поносах, отсутствии аппетита, болезнях печени.

1/2 ч. л. **черного или зеленого чая** хорошожевать и запить 2–3 глотками воды. С одного-двух раз это средство останавливает понос.

Рисовый отвар или рисовая каша, сваренная на воде, вкрутую, без соли, прекрасно помогают при поносах.

1 ч. л. **картофельного крахмала** залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешать и выпить за один прием. Хорошо и быстро помогает при поносе.

Пожарить семена **базилика**. Принимать по 1/2 ч. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды при упорном поносе.

При поносе, дизентерии, рвоте полезно съедать в течение дня несколько **кислых яблок**.

Введение в рацион питания каши из **сорго обыкновенного** позволяет остановить самый упорный понос.

При поносе съедать по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды **топленое сливочное масло**.

Принимать по 4–5 г 2–3 раза в день до еды семена **подорожника большого** — при поносе, кровотечениях из любого органа, дизентерии.

1 ч. л. порошка семян **гиацинта** принимать, запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды при застарелом поносе и желтухе.

100 г сухого измельченного корня **лапчатки прямостоячей** залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, добавить 400 г сахара, варить до получения сиропа, процедить в горячем виде, хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды. Сироп полезен при хронических поносах, кровавом поносе, болях в кишечнике, геморроидальных кровотечениях.

Порошок корицы — прекрасное средство для улучшения пищеварения, возбуждения аппетита, снятия болей желудочно-кишечного тракта, полезен при поносах, диспепсии, особенно при повышенной кислотности, обладает сильным





кровоостанавливающим действием, возбуждающим и укрепляющим действием после изнурительных болезней, убивает глисты. Принимать по 2–3 г, запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды.

Смешать 1:6 по весу топленое **сливочное масло с гранатовым соком**. Принимать по 50 г смеси 4–5 раз в день за 30 мин до еды при поносах, дизентерии.

Сок лимона останавливает рвоту, прекращает понос, способствует появлению аппетита, полезен при авитаминозах.

30 г сухих измельченных перегородок **грецкого ореха** залить 250 мл спирта, настоять 2–3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при поносе по 6–10 капель 3–4 раза в день до еды, запивая водой. Средство очень сильное.

1 ч. л. сухой измельченной коры **черемухи** залить стаканом водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, процедить. Принимать при поносе по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды.

При поносе утром и вечером принять стакан водного раствора **марганцовки**. Раствор должен быть светло-розовым. Обычно однократного приема достаточно, чтобы понос прекратился.

100 г свежих ягод **черешни** залить 750 мл крепкого красного виноградного вина, настоять в теплом месте одну неделю, процедить. Хранить в холодильнике. Во время эпидемии дизентерии, при поносе принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Взять 1–2 сухие веточки **полыни горькой**, 2 ч. л. **цветков зверобоя**, 1 свежий лист **пелларгонии**, 8 горошин **черного перца**, 10 штук **изюма**, один бумажный пакетик **чая**, 1 ст. л. меда (или 2 ст. л. сахара), залить 0,5 л водки, бутылку закупорить, смочить тряпку в горячей воде, обмотать ею бутылку и поставить в посуду с кипятком, держать там, пока вода не остынет. Вынуть бутылку, извлечь из нее пакетик с чаем, бутылку закупорить, встряхнуть несколько раз и поставить в темное место на 3–4 месяца. Пить по 50 г 2 раза за один прием пищи — одну рюмку до еды, другую после; так делать только 2 раза в неделю в качестве желудочного общеукрепляющего средства.

Перемолоть в кофемолке сухую **траву полыни**. Принимать по 1 ч. л. порошка 3 раза в день, подслащивая сахаром.

10 ст. л. толченых **семян полыни** залить 0,5 л растительного масла, настоять в темном теплом месте 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1–2 капли на кусочке сахара за 30–40 мин до еды.

Сильно накаливать **кирпич**, покрыть толстой тканью и сесть на него в теплом помещении, хорошо утеплившись, пока кирпич не остынет. Хорошее средство от поноса.

При поносе у детей стакан **промытого риса** отварить до готовности в 7 стаканах воды, процедить. Давать понемногу теплый отвар каждые 2 ч. Через 2–3 дня прекращается даже сильный понос.

1 ч. л. порошка **древесного угля** или сильно подгоревшей корочки черного хлеба смешать с 50 мл красного вина или водки и выпить сразу при поносе, дизентерии. Повторить на другой день, если понос не прекратится.

При сильных расстройствах желудка, при поносе стакан порошка внутренних перегородок плодов **грецкого ореха** залить 1 л красного крепкого вина, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Молодые грецкие орехи вместе с зеленой кожурой засыпать в бутылку на 3/4 объема, залить водкой, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. При поносе принимать по 1/2–1 ч. л. 2 раза в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Сушеные плоды **ежевика**, истолченные в порошок и смешанные (3:1) по объему с сахарным песком, принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды при поносах.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья **манжетки**, **веточки полыни обыкновенной** (чернобыльника), **корни алтея**. 50 г смеси залить 1 л вина типа «Кагор», настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. С помощью данной настойки удастся остановить самые упорные поносы. Утром натощак выпить 1/2 стакана горячей настойки, оставшуюся часть разделить на 4 приема и выпивать горячей. Каждый прием через 1 ч после еды.





Смешать 2:1 по весу сухую измельченную траву **спорыша и хвоща полевого**. 100 г смеси залить 1 л красного крепкого вина, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить 2–3 мин, охладить, процедить, остаток отжать. Принимать в горячем виде по 1/3–1/2 стакана каждые 4 ч при сильных поносах.

Порошок корневища **горца змеинового** (раковая шейка) по 0,5–1 г на прием в мякише белого хлеба принимают 3 раза в день за 30 мин до еды при летних поносах и дизентерии с очень частыми позывами и с кровью.

Свежие, моченые в воде, сушеные, вареные с сахаром **ягоды брусники** полезны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, при поносах.

При острых неспецифических поносах полезны сушеные **ягоды черники**. Принимать по 4–7 ст. л. в день и хорошо разжевывать.

При поносе, не сопровождающемся головной болью и высокой температурой, полезно лечение **яблоками**. Их надо очистить, натереть и съедать по одному яблоку каждые 2 ч, даже ночью. В сутки это составит 12 яблок.

Для лечения желудочно-кишечных расстройств полезна следующая методика: первые 2–3 дня пьют только отвары и соки из тертых яблок. Затем проводят яблочные дни: 2 кг тертых очищенных яблок едят в 5–6 приемов до нормализации стула.

Систематический прием свежих и сушеных спелых плодов **хурмы** полезен для лиц, страдающих частыми недизентерийными поносами, как диетическое и общеукрепляющее средство истощенным и анемичным больным.

Семена **щавеля конского** применяют как противопоносное средство. Измельчить их и принимать в дозе 0,5 г 3 раза в день до еды. Хорошо запивать водой или виноградным вином — это избавляет от хронического поноса.

Отваром мякиша пшеничного хлеба лечат простые и кровавые поносы.

Похлебка из фасоловой муки, фасолевый суп полезны в качестве укрепляющего средства при поносах.

50 г сухих измельченных корней и корневищ **крохоблаки аптечной** залить 0,5 л водки, настоять в темном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить.

20–25 капель 3 раза в день за 20 мин до еды помогают при энтероколитах, интоксикационных и гастрогенных поносах, как кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях.

Ягоды княженики арктической употребляют в пищу при поносах, колитах, гастрите, анемии.

50 г **корицы** залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды больным с недостаточностью пищеварительной функции, при спазмах пищеварительного тракта, спастических колитах, поносах, атонии желудка, метеоризме, тошноте.

В этих же случаях полезен порошок корицы по 0,5–2 г в день или **эфирное масло корицы** (аптечный препарат) по 3 капли с медом 2 раза в день.

Горсть измельченной **луковой шелухи** залить 1 л воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде 10 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать при поносах до 0,5 л отвара мелкими глотками в течение дня.

60 г порошка чистого **железа** залить 0,8 л белого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 50–100 г в день в 3–4 приема. Настойка полезна для укрепления желудка, при плохом пищеварении, она улучшает цвет лица, укрепляет организм после тяжелой истощающей болезни, полезна при ипохондрии, истерии и других нервных болезнях. Не рекомендуют ее беременным женщинам и людям с больными легкими.

Принимать 3 раза в день за 20 мин до еды по 2 г клея **вишневого дерева** — при простом и кровавом поносе, геморрое, при сильной рвоте.

Плоды вишни полезны при поносе. Закрепляющие свойства сушеных плодов сильнее, чем свежих.

При непроизвольной рвоте, поносе, желтухе полезны как в пареном виде, так и в виде варенья (особенно с медом) кисло-сладкие сорта **айвы**.

50 г сухих **листьев шалфея** залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить, охладить и добавить в настой такое же количество красного виноградного вина. Рекомендуются при поносе по 1/2 стакана каждые 2 ч.

При поносе едят **топленое сливочное масло**.





По 4–5 г жареных семян **базилика огородного** дают 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

50 г шишек **ольхи клейкой** (черной) и 0,5 л водки настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. 30 капель 2–3 раза в день до еды останавливают понос, улучшают состояние при острых и хронических энтеритах и колитах.

Порошок корней **кермека Гмелина** принимать по 1 г 3–4 раза в день за 20 мин до еды при дизентерии, обычных поносах.

С древности известно, что **соль** обладает вяжущей способностью. Обычно внутрь принимают ее раствор в водке (1 ст. л. соли на стакан водки).

Уксус издавна ценится как вяжущее средство. Его применяли при заболеваниях холерой, дизентерией. Поступали так: винный уксус разводили водой, в растворе смачивали полотенце или простыню, складывали в несколько слоев влажную ткань и закрепляли на 1–1,5 ч в виде компресса на животе. В течение дня делали 3–5 компрессов. Одновременно внутрь принимали отвары подорожника, шалфея, зверобоя (отдельно или в смеси).

В процессе водной экстракции молотых **кофейных зерен** в жидкость переходят вещества, оказывающие закрепляющее действие на кишечник. Многим покажется приятным лечение свежеприготовленным кофе несколько раз в день, но не забывайте, что за получаемым удовольствием стоит опасность чрезмерного перевозбуждения нервной системы, которое может сохраняться часами.

Даже продолжительный понос проходит, если пить натошак горячий **чай с медом** по вкусу из **зверобоя** и **тысячелистника**, взятых поровну: 1 ст. л. сбора на 1 л кипятка.

4 ч. л. травы **подмаренника** настоящего настаивают 1 ч в 2 стаканах кипятка, процеживают, добавляют по вкусу мед и поят детей по 1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

В эмалированную посуду налить 0,8 л холодной воды, растворить в ней 180 г **меда** и при постоянном помешивании добавить 50 г **цветочной пыльцы**; полученную смесь до появления признаков ферментации выдержать несколько дней при комнатной температуре; принимать по 1/2–2/3 стакана перед едой в течение 1–1,5 месяца.

Можно употреблять пыльцу (пергу) в чистом виде по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой в течение 1–1,5 месяца.

Принимать отвар ягод **калины** с медом в теплом виде или отвар молодых побегов калины.

Порошок соцветий пижмы обыкновенной смешивают путем легкого подогрева с **медом** в соотношении 1:1 и принимают по 3–5 г, запивая теплой кипяченой водой, 3–4 раза в день до еды.

2 ст. л. **листьев ежевики сизой** настаивают 1–2 ч в 0,5 л кипятка и пьют теплым по 1/2–2/3 стакана с медом по вкусу 3–5 раз в день до еды при гастрите, желудочно-кишечных кровотечениях и поносах.

2 ст. л. **листьев ежевики**, 1 ст. л. **цветков календулы** настаивают 1–2 ч в 6 стаканах кипятка и пьют по 1 стакану теплым с медом по вкусу 3–5 раз в день до еды.

Мята — одно из эффективных домашних средств при поносе. 1 ч. л. сухих измельченных листьев мяты залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня.

В летнее время 1 ч. л. свежего **сока мяты** смешать с 1 ч. л. **лимонного сока** и 1 ч. л. меда и принимать это средство 3 раза в день.

При кровавых или натужных поносах полезно испытанное, у большинства под рукой, средство: свежие **куриные яйца**. Больному кровавым поносом давать свежих куриных яиц по 2, через 2 ч, так чтобы он съел в день 12 штук, запивая самым легким настоем мяты. На другой день столько же. На третий и четвертый день 4 раза по 2 яйца, через 3 ч, на пятый и шестой — только по 2 утру и вечером.

Порошок листьев мяты с яйцом полезно давать детям при поносе.

Мятный чай полезно пить с **порошком куркумы** (1 ч. л. порошка на 1 стакан чая). Этот напиток — прекрасное антисептическое, противовоспалительное, закрепляющее средство для кишечника.

Также полезно пить **мятно-ячменный отвар**. Методика его приготовления приведена в разделе, посвященном лечению неврита.

Мятный чай с порошком имбиря приносит быстрое облегчение при поносе, способствует пищеварению, стимулируя желудочно-кишечный тракт.





По 1 ст. л. **плодов черники и черемухи** залить 1,5 стакана кипятка, варить на слабом огне 20 мин, снять с огня, всыпать 1/2 ч. л. сухих измельченных листьев мяты, настоять, укутав, 15 мин, процедить. Принимать по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день до еды.

1 ч. л. сухой измельченной **коры с молодых веточек дуба** залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, снять с огня, всыпать в отвар 1/2 ч. л. сухих измельченных листьев мяты, настоять, укутав, 15 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды. Детям не давать. Отвар — сильное вяжущее средство при поносах, дизентерии, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Другие полезные методы лечения поноса — **холодные компрессы** (16 °С) из отвара **мяты**. Процедура проста: намочить сложенную в несколько слоев ткань в холодном отваре мяты, отжать и приложить к животу. Компресс следует менять каждые 15–20 мин. В летнее время полезно применять компрессы из кашицы свежих листьев мяты.

500 г **плодов барбариса** раздавить, добавить кусочек **лимонной корки**, 1/2 ч. л. **корицы**, залить 1 л **водки**, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Затем настойку залить сахарным сиропом (250 г сахара на стакан воды), хорошо размешать и хранить в холодильнике. Принимать при заболеваниях желудка.

Боли и спазмы желудка, кровавые поносы, плохой аппетит:

20 г сухой измельченной **травы полыни обыкновенной (чернобыльника)** залить 100 мл 70%-го спирта, настоять в темном месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

Перемолоть в кофемолке сухую **траву полыни**. Принимать по 1 ч. л. порошка 3 раза в день, подслащивая сахаром.

10 ст. л. толченых **семян полыни** залить 0,5 л растительного масла, настоять в темном теплом месте 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1–2 капли на кусочке сахара за 30–40 мин до еды.

50 г сухих **листьев шалфея** залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить, ох-

ладить и добавить в настой такое же количество красного виноградного вина. Рекомендуется при поносе по 1/2 стакана каждые 2 ч.

Плоды вишни полезны при поносе. Закрепляющие свойства сушеных плодов сильнее, чем свежих.

Прекрасное общедоступное средство от поноса — очень мягкий **белый хлеб**, желателен свежеспеченный. Скатайте из мякоти 10–15 шариков диаметром 2,5 см. Обмакните их в йогурт и проглотите, не разжевывая. Понос должен немедленно прекратиться.

1 ч. л. сухой измельченной **коры черемухи** залить стаканом водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, процедить. Принимать при поносе по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные **корни гравилата городского и траву сабельника болотного**. 200 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при кровавом поносе по 20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Растереть в порошок **траву полыни обыкновенной и корочки мандарина**, смешать в равных частях по объему, принимать при длительном, непрекращающемся кровавом поносе (дизентерии) по 1/4 ч. л. каждые 2 ч, запивая соленой водой.

При застарелом поносе, язвах кишечника принимать 2–3 раза в день до еды по 2 г, запивая теплой водой, **порошок желудка лошади**.

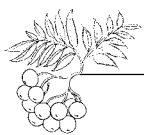
Смешать 1:1 по объему сок из **травы хвоща полевого и айвовый сироп**. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при поносах, дизентерии.

Смешать 1:1 по объему сок травы хвоща полевого и **красное сухое вино**. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 25–50 г 3–4 раза в день за 30 мин до еды при дизентерии, поносах.

1 ч. л. порошка **семян гиацинта** принимать, запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды при застарелом поносе.

Одно из наиболее эффективных домашних средств при поносе — **сыворотка**. Она помогает восстановить здоровую микрофлору кишечника. Кислота, содержащаяся в сыворотке, убивает микробы и бактерии. Для излечения нужно 3–4 раза в день пить сыворотку со щепоткой соли.





Морковный суп пополняет организм жидкостью, предохраняет от обезвоживания; восполняет недостаток натрия, калия, фосфора, кальция, серы и магния; обеспечивает пектином и обволакивает кишечник, что снимает воспаление. Средство также сдерживает размножение вредоносных кишечных бактерий и предотвращает рвоту. Для приготовления морковного супа 0,5 кг моркови нужно варить в 150 мл воды до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем процедить, мякоть отбросить, в жидкость добавить кипятка, чтобы получился 1 л супа. Можно добавить 3/4 ч. л. соли. Этот суп следует пить в небольших количествах каждые 30 мин.

Семена пажитника полезны при поносе. 1 ч. л. семян необходимо прокипятить в растительном масле и есть с чашкой сыворотки 2 раза в день. Это средство сокращает выделение желчи.

Полезен при поносе **имбирь**. Кусочек имбиря нужно растолочь с небольшим количеством поваренной соли. 1/4 ч. л. этого снадобья нужно съедать с небольшим кусочком сахара. Это приносит быстрое облегчение, так как имбирь, будучи ветрогонным средством, способствует пищеварению, стимулируя желудочно-кишечный тракт.

Для лечения поноса нужно взять 1 ч. л. свежего **сока мяты**, по 1 ч. л. лимонного сока и меда, смешать и принимать это средство 3 раза в день.

Сок бутылочной тыквы утоляет жажду, вызванную поносом. Для избавления от поноса нужно ежедневно выпивать стакан этого сока с щепоткой соли.

Гранат обладает вяжущим действием. Если начинает появляться слабость из-за обильных и частых испражнений, нужно через определенные промежутки выпивать по 50 мл гранатового сока. Понос прекратится.

Нужно собирать **семена манго**, сушить и толочь, а потом сохранять для использования в качестве лекарства. При поносе нужно 2 раза в день съедать 1,5–2 г толченых семян с медом или без него.

2 ст. л. **семян кунжута** слегка обжарить на сковороде. Затем их необходимо растолочь в мягкий порошок и смешать с 1 ст. л. топленого масла. Эту массу нужно разделить на 3 части и каждую часть принимать с 1 стаканом кипяченого коровьего молока 3 раза в день. Лечение

следует продолжать в течение 6 дней. При этих условиях средство действует отлично.

Куркума очень полезный для кишечника антисептик. Она также тонизирует желудок. 1 ч. л. толченой куркумы нужно принимать с чашкой сыворотки или обычной воды.

Рис полезен при поносе у детей. 1 ч. л. обжаренного толченого в порошок риса нужно смешать со стаканом сыворотки и давать ребенку по 30 г каждые 30 мин. Это принесет отличный результат.

Утром рекомендуется выпивать стакан **томатного сока** со щепоткой соли и перца. Также полезно пить другие крахмалосодержащие жидкости, такие как сок из корневищ растений, ячменная вода. Они не только предотвращают потерю жидкости, но и приводят в норму работу кишечника.

Полезны также **бананы** и **чеснок**. Бананы содержат пектин и способствуют установлению здоровой микрофлоры кишечника. Чеснок — это эффективное средство, убивающее микробы. Он способствует пищеварению и удалению глистов.

Лист эвкалипта: 1 ст. л. на 1 л кипятка. Настаивать до охлаждения, пить по 1/4 стакана 6–8 раз в день. Желательно в этот день есть рисовую кашу.

Неплохо помогает **настой травы с цветками тысячелистника**. 1 ст. л. сухого измельченного сырья на 1,5 стакана кипятка. Настаивать до остывания, процедить, пить по несколько глотков 7–9 раз в день.

Полезно лечить понос **тычинками роз**. 1 дес. л. тычинок залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по несколько глотков 7–8 раз в день.

Крепкий **настой зверобоя**. 2 ст. л. на 1 стакан кипятка. Настаивать 20–30 мин, процедить. Пить понемногу в течение дня до прекращения поноса. Выздоровление наступает быстрее, если к этому настою добавить чесночную воду: 1 зубчик чеснока измельчить и залить 1/2 стакана воды. Смешать настои, пить в течение дня. Питаться в это время кашами, сваренными только на воде, или пить крепкий чай с сухариками.

Хорошо лечат понос **листья** и **ягоды барбариса**. Обязательно запаситесь этим полезным снадобьем. 1 ст. л. листьев или ягод на 1,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 3–4 ч, процедить. Пить многократно по несколько глотков.





Старинный и хорошо действующий рецепт — **березовая зола**. 1 ст. л. золы залить 1/2 стакана кипятка. Дать остыть. Эту кашицу всасывать постепенно в течение 3–4 ч.

Кора дуба. 1 ст. л. сухой измельченной коры на 1 стакан крутого кипятка. Дать остыть. Пить по 1 ч. л. через каждые 15–20 мин.

Взять 6 г **травы лапчатки серебристой**, 5 г **травы полыни обыкновенной (чернобыльника)**, 4 г **корней дягиля**, 2 г **листьев полыни горькой**, залить 1 л белого вина и варить 10 мин. Рано утром выпить 100 г отвара, а перед сном — 2 ст. л. в течение дня необходимо как можно меньше есть.

Взять поровну **корни** и **семена** любого вида **щавеля** из группы «конских», **корни мальвы** и **окопника**, **кору дуба** и **конского каштана**; измельчить в порошок и принимать по 1 ч. л. 2 раза в день.

Листьями **ежевика** в виде чая лечат катар кишок и даже поносы с кровью. Ежевика считается противогнилостным и кровоочищающим средством и улучшает перистальтику кишок.

Настой травы полыни горькой. 1 ч. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–30 мин до еды.

Можно просто съедать 1 ч. л. порезанной травы полыни 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Препараты полыни горькой противопоказаны при беременности и энтероколитах. При длительном (свыше месяца) ее употреблении могут наступить явления интоксикации.

Настой травы герани луговой. Холодный настой. 2 ч. л. травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 ч, процедить. Пить глотками в течение дня.

Горячий настой. 2 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. л. через 2–3 ч.

Настой корневища с корнями дягиля лекарственного. 3 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в течение 10 мин. Охладить в течение 10 мин и процедить, оставшееся сырье отжать и долить отвар кипяченой водой до полного стакана. Отвар подавляет процессы брожения в кишечнике, усиливает секрецию желудочного сока и панкреатического сока, а также желчеотделение.

Отвар корней щавеля конского. 1 ст. л. корней кипятить 15 мин в 1,5 стакана воды, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Применяется при поносах, дизентерии и других желудочно-кишечных заболеваниях.

Отвар корня и корневища кровохлебки лекарственной. 2 ч. л. грубо-истолченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 30 мин. Остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Корень кровохлебки лекарственной, трава полыни горькой — составляющие берут в равных частях по объему.

Настой. 1 ст. л. смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20–30 мин, процедить. Выпить за 1 ч до еды.

Упорные поносы удается останавливать употреблением **горячего отвара** на красном вине (кагоре) **травы манжетки**, **веток чернобыльника** и **алтейного корня**, взятых в равных частях по объему.

50 г смеси залить 1 л вина, настоять две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Натощак выпивают полстакана горячего отвара, а оставшийся отвар выпивают в 4 приема горячим через 1 ч после еды.

Настой веток и листьев кизильника черноплодного. 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Применяется в качестве вяжущего средства при расстройстве желудочно-кишечного тракта.

Хорошо помогает при сильном поносе смесь **цветков софоры японской** и **листьев жимолости** в пропорции 4:1. Заварить 1 ч. л. смеси на 200 мл кипятка, принимать в горячем виде процеженный отвар после еды 3 раза в день.

Плоды черники обыкновенной — 2 части, **корневище лапчатки прямостоячей** — 1 часть, **цветки бессмертника песчаного** — 1 часть, **плоды тмина обыкновенного** — 1 часть, **листья шалфея** — 3 части.

Отвар. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, по охлаждении процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Отвар из черники и черемухи. **Плоды черники обыкновенной** — 2 части, **плоды черемухи обыкновенной** — 3 части. 1 ст. л. смеси





заварить стаканом кипятка, кипятить 20 мин на слабом огне, процедить. Принимать по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день.

Плоды рябины обыкновенной — 4 части, **трава зверобоя продырявленного** — 3 части, **корень алтея лекарственного** — 2 части.

Настой. 1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 40–60 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Отвар из разных трав. **Трава полыни горькой** — 20 г, **трава хвоща полевого** — 30 г, **трава тысячелистника обыкновенного** — 30 г, **корневище лапчатки прямостоячей** — 20 г. 10 г (2 ст. л.) смеси залить 1 стаканом кипятка, нагреть на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить, сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Пить по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день при склонности к поносам.

Плоды черники обыкновенной — 50 г, **корневище лапчатки прямостоячей** — 25 г, **цветки бессмертника песчаного** — 25 г, **лист шалфея лекарственного** — 75 г, **плоды тмина обыкновенного** — 25 г.

Приготовление как в предыдущем рецепте. Пить по 1/2 стакана отвара 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Корневище и корни лапчатки прямостоячей, кора дуба обыкновенного — составляющие берут в равных частях по весу.

Настой. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, ночь, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день до еды.

Корневище айрычного, кора дуба обыкновенного — составляющие берут в равных частях по объему.

Настой. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, ночь, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Трава горца птичьего — 1 часть, **корневище лапчатки прямостоячей** — 2 части, **листья подорожника большого** — 2 части.

Настой. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Корневище лапчатки прямостоячей — 2 части, **корень горца птичьего** — 2 части, **трава пастушьей сумки** — 3 части, **листья мяты перечной** — 1 часть, **цветки ромашки аптечной** — 1 часть.

Настой. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Трава спорыша — 1 часть, **трава лапчатки гусиной** — 1 часть, **листья подорожника** — 2 части.

Настой. 2 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Одна из разновидностей поноса — натужный понос. Этот понос обычно сопровождается шипением при частых и напрасных позывах на низ. При этом в заднем проходе чувствуются боль и судорожное стягивание. Причина натужного поноса лежит большей частью в воспалении прямой кишки, на это указывают слизистые и гнойные испражнения в виде хлопьев.

Необходимо больному поставить **крахмалистую клизму**: 1 ч. л. крахмала (лучше рисового) смешать с небольшим количеством холодной воды, прибавить полстакана кипятка и дать один раз вскипеть. На клизму надо полстакана такого отвара комнатной температуры. Ввести отвар через резиновый баллон (спринцовку), и пусть больной держит ее в себе сколько сможет. Затем нужна молочная диета, а для успокоения шипения класть на живот припарки из горячего вареного, размятого с шелухой картофеля или просто согревающий компресс.

При кровавых поносах, изжоге, сахарном диабете, нарушениях обмена веществ, слабом аппетите, усилении деятельности пищеварительных органов 50 г высушенной **травы полыни горькой** залить 1 л свежего **подсолнечного масла** и настаивать 40 суток. Процедить и отжать сырье. Пить по 1 ч. л. за 10 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения — месяц. Сырье хранить в прохладном затемненном месте. Начинать лечение на полнолуние.

Траву астрагала солодколистного в виде настоя принимают внутрь от кровавого поноса и недугов желудочно-кишечного тракта.

Настой. 2 ст. л. травы настаивают 4 ч в 0,3 л теплой кипяченой воды, процеживают и пьют по 1/4–1/3 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

Траву и корневища борщевика рассеченного в виде настоя принимают внутрь при нарушениях пищеварения, катарах желудка и кишечника, дизентерии и поносах.





Настой. 5 ч. л. сырья настаивают 8 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/3—1/2 стакана теплого настоя 3—5 раз в день до еды.

Траву **василистника простого** в виде настоя принимают внутрь как одно из лучших средств от кровавого поноса.

Настой. 1 ст. л. травы настаивают 1—2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и пьют по 2—3 ст. л. настоя 3—5 раз в день, лучше до еды.

Траву **вербейника монетчатого** в виде настоя принимают внутрь при поносе (даже кровавом) и дизентерии.

Настой. 2 ч. л. травы настаивают 2—3 ч в стакане кипятка и выливают в теплом виде за день глотками.

Траву **вероники лекарственной** в виде настоя принимают внутрь при поносах (простых и кровавых), атонии и коликах в желудке.

Настой. 1 ст. л. травы настаивают 2 ч в 0,5 л кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды.

Корневища, листья, траву **герани лесной** (луговой) в виде настоя принимают внутрь при катаре желудочно-кишечного тракта, поносах и дизентерии.

Настой. 2 ч. л. сырья настаивают 8 ч в 2 стаканах теплой кипяченой воды, процеживают и выпивают весь настой за день глотками.

Семена и корни **дурнишника обыкновенного** в виде отвара или настоя принимают внутрь при дизентерии и поносах.

Отвар. 1 ст. л. сырья кипятят 10 мин в стакане воды, процеживают и пьют по стакану теплого отвара (можно с медом по вкусу) 3—4 раза в день до еды.

Корни **зопника клубненосного** в виде настоя принимают внутрь при кровавых поносах и геморрое.

Настой. 1 ст. л. клубней настаивают 4 ч в 1 стакане теплой кипяченой воды, процеживают и пьют по 1/2—2/3 стакана теплого настоя 3—5 раз в день до еды.

Траву **подмаренника настоящего** (медовика) в виде настоя принимают внутрь при поносах у детей.

Настой. 4 ч. л. травы настаивают 1 ч в 2 стаканах кипятка. Фильтруют, добавляют по вкусу меда.

Поят детей по 1/2 стакана теплого настоя 3—5 раз в день до еды.

Цветки **сирени обыкновенной** в виде настоя принимают внутрь при расстройствах желудка, поносах.

Настой. 1 ст. л. цветков настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка, процеживают и пьют по 2—3 ст. л. настоя 3—5 раз в день, лучше до еды.

Траву и корни **таволги вязолистной** в виде настоя или отвара принимают внутрь и используют в виде клизм при поносах и дизентерии.

Настой. 1 ч. л. травы настаивают 2 ч в стакане кипятка, процеживают и пьют по 1/4 стакана теплого настоя 3—4 раза в день, лучше до еды.

Отвар. 1 ч. л. корней варят 10 мин в стакане воды, настаивают 30—40 мин, процеживают и пьют по 1—2 ст. л. отвара 3—5 раз в день, иногда по 1/4 стакана отвара 2—3 раза в день, лучше до еды.

Цветущую надземную часть **курильского чая кустарникового** в виде настоя, чая или отвара принимают внутрь как противомикробное и вяжущее средство при дизентерии и поносе, даже с кровью.

Настой. 2 ст. л. сырья настаивают 1—2 ч в 0,5 л кипятка, процеживают и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3—5 раз в день, лучше до еды.

При поносе принимать **эфирное масло гвоздики** по 2—4 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день. Остерегайтесь подмены растительным маслом.

При поносе принимать **эфирное масло герани** по 2—4 капли с кофейной ложечкой меда 2—3 раза в день.

При поносе принимать **эфирное масло имбиря** по 1—3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

Кизиловые кислоты лечат поносы у детей и людей пожилого возраста. Но особенно эффективным средством против поносов является отвар из плодов кизила и дикой груши.

Слизистые отвары из **зерна овса** полезны при желудочных заболеваниях, сопровождающихся поносом.

Отвар. 2 ст. л. зерен овса залить 2 стаканами воды, прокипятить 30—40 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар. 1 стакан зерна овса залить 1 л воды, выварить до половины объема жидкости, процедить, добавить в отвар 2 стакана молока, довести до кипения, процедить и принимать по 1/2—1 стакану 3 раза в сутки до еды.





Свежие полностью созревшие плоды **айвы** полезны при диспепсии, кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом, дизентерией.

Плоды фейхоа помогают от поноса. Полезно не только наесться вдоволь плодов фейхоа, но и заготовить на ноябрь — март. Плоды можно перекрутить с сахаром в соотношении 2:1. Хранить в холодильнике. Можно фейхоа приготовить и с медом (вместо сахара). Полезно в течение дня выпивать 1/3 стакана воды в которой будут растворены 1—2 ст. л. этого средства.

Жареные зерна **кукурузы** с медом полезны при поносах.

При лечении острых поносов у детей ребенку следует давать от 0,5 кг до 1,5 кг в течение дня **яблочное пюре** из кислых яблок без сахара. Пить следует свежеприготовленный яблочный сок из кислых яблок. После яблочной диеты назначают рисовый отвар, сухари, яичные белки с постепенным переводом на обычное питание.

Плоды **мушмулы** полезны для лечения и профилактики поносов.

Настой, отвар, свежесжатый сок листьев **крапивы двудомной**, отвар корней крапивы двудомной полезно принимать внутрь при поносе, дизентерии.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней крапивы двудомной залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар из корней айвы применяется в качестве противопоносного средства.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней айвы залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Сыворотка — одно из наиболее эффективных домашних средств при диарее. Она помогает восполнить здоровую микрофлору кишечника. Кислота, содержащаяся в сыворотке, убивает микробы и бактерии. Полезно 3—4 раза в день пить по одному стакану сыворотки с добавлением соли по вкусу.

При развитии диареи наряду с вышеописанными рекомендациями необходимо начать прием **бифидумбактерина**.

В первый день можно одномоментно принять 30—50 доз препарата (6—10 флаконов). В последующие 4 недели принимать по 5 доз 3 раза в день.

В период проведения курса химиолучевой терапии рекомендуем за 5—7 дней до его окончания начать прием **бифидумбактерина** в течение 3—4 недель по 10 доз (2 флакона) утром и 5 доз (1 флакон) вечером. Всего 300—450 доз на курс восстановительного лечения. В этот же период можно принимать и лактобактерин по 5 доз в сутки во время еды. Всего 100—150 доз на курс.

Семена манго. Во время сезона созревания манго нужно собирать его семена, сушить и толочь, а потом сохранять для использования в качестве лекарства. При поносе нужно 2 раза в день съедать 1,5—2,0 г толченых семян с медом или без него.

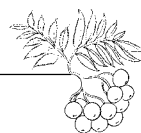
Семена кунжута. 2 ст. л. этих семян слегка обжарить на сковороде. Затем их необходимо растолочь в мягкий порошок и смешать с 1 ст. л. топленого масла. Эту массу нужно разделить на три части и каждую часть принимать со стаканом кипяченого коровьего молока 3 раза в день. Лечение следует продолжать в течение шести дней. При этих условиях средство действует отлично.

Куркума. Это очень полезный для кишечника антисептик. Она также тонизирует желудок. 1 ч. л. толченой куркумы нужно принимать с чашкой сыворотки или обычной воды.

Рис. Полезен при поносе у детей. 1 ч. л. обжаренного толченого в порошок риса нужно смешать со стаканом сыворотки и давать ребенку по 30 г каждые 30 мин. Это принесет отличный результат.

При поносе можно использовать отвар **плодов черемухи**. Для того чтобы получить отвар, 1 ст. л. плодов заваривают стаканом кипящей воды и кипятят в течение 20 мин, а затем процеживают. Принимают по четверти стакана





2—3 раза в день. Таким же вяжущим эффектом обладают ягоды черники. Применяют в виде черничного киселя.

1 дес. л. **крахмала** принять внутрь и запить 1/3 стакана воды. Общее количество приемов в течение дня — три.

В 50—100 мл водки настаивают щепотку черного чая. Когда жидкость достаточно окрасится, ее отфильтровывают от гущи и выпивают для нормализации деятельности желудка.

При детском поносе заварите крепкий черный чай. После настаивания профильтруйте. Когда температура настоя опустится до 40 °С, сделайте ребенку микроклизму, введя в прямую кишку 50—100 мл приготовленной жидкости. Содержимое микроклизмы должно как можно дольше удерживаться в кишечнике. Процедуру повторять до нормализации стула.

При поносе с пониженной кислотностью желудочного сока и кишечных расстройствах с поносом пьют несколько раз в день **зеленый или крепкий черный чай**.

При поносе полезны печеные и сушеные **яблоки**. Процесс приготовления размягчает волокна и их ценность как регулирующего материала теряется, и они полезны для освобождения кишечника. Утром рекомендуется выпивать стакан томатного сока со щепоткой соли и перца.

Также полезно пить другие жидкости, такие как **сок из корневищ растений, ячменная вода**. Они не только предотвращают потерю жидкости, но и приводят в норму работу кишечника. Полезны также **бананы** и **чеснок**. Бананы содержат пектин и способствуют установлению здоровой микрофлоры кишечника. Чеснок — это эффективное средство, убивающее микробы.

При поносах незаменим прием внутрь **глиняной воды**. Для применения внутрь используется глина без примесей песка и посторонних включений. Лучше использовать глину, взятую одним цельным куском. Глину высушить, измельчить в порошок, просеять через сито. Чистый готовый порошок выставить на солнце. В таком виде глина готова к употреблению. Разведенный порошок глины нужно пить глотками, а не залпом. Нельзя использовать для размешивания глины металлическую ложку.

Грецкий орех. Настойка: заполнить бутылку на 1/2 внутренними перегородками ореха, залить доверху спиртом, настаивать 7—10 дней,

процедить. Пить по 7—10 капель на рюмку воды 3—4 раза в день.

Овес посевной. Отвар. 1 стакан очищенного овса запить 1 л воды, кипятить 2 ч на тихом огне (доливая воду до начального объема), процедить. Выпить в течение дня за 20—30 мин до еды. Курс: 1—1,5 месяца, повторять 3—4 раз в год.

Другие полезные методы лечения поноса — **холодные компрессы** (15,8 °С). Процедура проста: намочить сложенную в несколько слоев ткань в холодной воде, отжать и приложить к животу. Компресс следует обновлять каждые 15—20 мин.

ПРЕДРАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Предраковые заболевания характеризуются сочетанием дистрофических и пролиферативных изменений, которые развиваются под длительным воздействием физических, химических и биологических факторов. В критический период в таких тканях возможно появление специфических изменений, которые свойственны раковому процессу (синтез специфических «злокачественных» нуклеопротеинов) с последующим развитием ракового очага.

Среди предраковых заболеваний желудка: 1) гастрит с секреторной недостаточностью (особенно атрофический гастрит с участками гиперплазии); 2) опухолевидный вариант гастрита; 3) гастритические изменения в желудке, сопровождающие различные варианты гиперхромных мегалоцитарных анемий (в том числе анемию Аддисона — Бирмера); 4) язвы желудка, особенно большие каллезные, высоко расположенные в желудке, но также и глубокие с валом воспалительной инфильтрации язвы тела желудка и его пилорического отдела, не заживающие при полноценном лечении, быстро рецидивирующие; 5) полипоз, в меньшей степени одиночные полипы желудка.

Среди предраковых заболеваний кишечника можно отметить: 1) полипоз, в меньшей степени одиночные полипы тонкой и толстой кишки;





2) язвенные дефекты и псевдополипы при хроническом неспецифическом язвенном колите; 3) хронические воспалительные поражения прямой кишки, трещины заднего прохода.

Предраковые заболевания поджелудочной железы: 1) хронический панкреатит; 2) аденоматоз поджелудочной железы; 3) доброкачественные аденомы островков Лангерганса; 4) кистозное перерождение.

Больные гастритом с секреторной недостаточностью и опухолевидным гастритом нуждаются в диспансерном наблюдении с двукратным рентгенологическим контролем в течение года. Больные язвой желудка должны быть подвергнуты энергичному комплексному лечению; незаживающие язвы желудка следует оперировать. При небольшом подвижном полипе и противопоказаниях к операции в связи с наличием других заболеваний или возрастом — диспансерное наблюдение. Полипоз желудка подлежит оперативному лечению. При полипозе кишечника и неспецифическом язвенном колите — диспансерное наблюдение. При перерождении полипов или тяжелых осложнениях (массивные кровотечения, непроходимость) показано хирургическое лечение. Полипы прямой кишки могут быть подвергнуты местному воздействию (электрокоагуляция).

При предраковых заболеваниях поджелудочной железы — диспансерное наблюдение.

Опухоль желудка (доброкачественная)

Специальный сбор. Смешать 200 г листьев алоэ, 50 г корней буквицы, 0,6 кг меда и 0,6 л красного вина и варить на водяной бане 1 ч, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

СИГМОИДИТ (ПРОКТОСИГМОИДИТ)

Воспалительное поражение сигмовидной и прямой кишок, часто в виде остаточных явлений после перенесенной инфекции (дизентерия, амебиаз), при аномальном развитии толстой кишки и гинекологических заболеваниях.

Клиническая картина.

При данном заболевании людей беспокоят поносы, ложные позывы с выделением слизи, крови, гноя, газов или тенезмы (дизентерия, амебиаз). Также присутствует болевой синдром: боли в левой нижней части живота, которые отдают в поясницу и ягодицу. При спастическом состоянии сигмовидной кишки — «овечий» кал. При прощупывании чувствуется спазм сигмовидной кишки, болезненность, ограничение подвижности, уплотнение кишки (перисигмоидит). Причиной заболевания может служить какое-либо функциональное изменение нервной системы. Сигмоидит может быть связан с частыми запорами и применениями клизм.

Для анализа потребуются дополнительные обследования, такие как: рентгенологический, бактериологический, ректороманоскопия, биопсия слизистой оболочки, анализ на гельминты и простейшие.

Лечение.

Полноценное дробное питание, антибиотики, сульфаниламидные препараты, противоспастические средства, местное воздействие (микrokлизмы — настой ромашки, раствор перманганата калия, рыбий жир — 2–3 ст. л. на 100 г воды, теплое оливковое масло, грамицидин, антипирин — 2 ст. л. 0,1 %-го раствора на полстакана воды), протаргол, новокаин и пр., свечи (с антипирином, белладонной), всасывательные клизмы с адреналином при тенезмах (10–12 капель 0,1 %-го раствора), десенсибилизирующая терапия (хлорид кальция, димедрол).

ТЕНЕЗМЫ

Тенезмами является частый и скорее всего болезненный позыв на дефекацию без выделения или с выделением маленького количества кала.

Причиной данного заболевания может стать повышенная чувствительность прямой кишки к внутреннему давлению. После чего, когда в прямую кишку поступает хоть небольшое количество содержимого, начинается позыв к дефекации.

Тенезмы характерны при воспалительных заболеваниях нижних отделов толстой и прямой





кишок, трещин прямой кишки, геморроя. Частый позыв на дефекацию также появляется при опухолях нижних отделов кишечника.

Чаще всего тенезмы сопровождаются выпадением слизистой оболочки прямой кишки, зудом в области заднего прохода.

Если вылечить свое основное заболевание, то от неприятных позывов, описанных выше, можно избавиться.

ТОШНОТА И РВОТА

Природа нашла способ защищать нас от негативных воспоминаний. Мы с легкостью можем вспомнить все приятные события (те «старые добрые дни», которые становятся лучше, по мере того как идет время), но выталкиваем из памяти то, что причинило нам боль, — физическую или эмоциональную. Однако тот случай, когда вас тошнило или рвало, согласитесь, трудно забыть. Если когда-нибудь вас укачивало или была морская болезнь, вы знаете, что я подразумеваю: страшный перекрут в животе и чувство «хоть бы умереть», которое не проходит.

Хоть один раз в своей жизни каждый человек испытывал это чувство, чувство тошноты — при остром беспокойстве, пищевом отравлении, беременности или же гепатите.

Если вас тошнит, чаще всего, вы знаете причину этого. Это может быть какая-либо пища или химиотерапия, которой вас лечат от рака; вас может укачать на корабле или в самолете или, если вы путешествуете в жаркую погоду, в автомобиле без кондиционера.

Здесь мы приведем и другие причины расстройства здоровья, вызывающие тошноту.

Знание ниже перечисленных причин даст вам возможность в первую очередь направить все силы на их устранение с одновременным лечением тошноты.

Если вас тошнит, когда вы двигаете головой или встаете, возможно, у вас вирусная инфекция внутреннего уха (лабиринтит) или какое-нибудь иное расстройство, которое захватывает вестибулярный аппарат или барабанную перепонку.

Лекарство, которое вы купили по рецепту или без, — наиболее частая причина тошноты. Новое мощное лекарство, которое порекомендовал

вам ваш друг, якобы помогающее подстегнуть вашу половую потенцию, или, если вы женщина, усилить рост волос на голове и уменьшить на лице, или заставить вас жить дольше и выглядеть моложе, или умерить ваш аппетит, или оказывает какое-нибудь другое, интересующее вас действие, скорее всего может быть причиной недомогания.

Наперстянка, широко используемое сердечное средство, особенно ответственна за тошноту. Но она оказывает такое воздействие только после длительного применения, когда ее концентрация повысится в кровотоке. Первое свидетельство токсичности — это подкравшееся отвращение к пище. Тошнота подкатывает или усиливается, когда вы видите или чувствуете запахи пищи, но если вы отравлены наперстянкой, одна мысль о еде заставит вас корчиться. К несчастью, некоторые люди, «сидящие» на диетализе, не знают, что они его принимают. «Врач» предложил им «чудесную пилюлю», подавляющую аппетит, одной из «секретных» составных частей которой является наперстянка! По мере того как лекарство накапливается в организме, оно будет подавлять ваше желание есть и даже, возможно, «задавит» вас до смерти, вызвав роковую сердечную аритмию.

Другие лекарства, которые обычно порождают тошноту, — используемые при лечении астмы (**теофиллин**), многие **антибиотики**, **салицилаты** (обезболивающие), **калий** и **цинк** в больших количествах, некоторые противоопухолевые средства (так же как **облучение**) и смеси от кашля, содержащие **кодеин**.

Потому рассматривайте в качестве причины любой выше описанный препарат, если у вас началась тошнота, однако ни в коем случае не прекращайте резко его пить, пока не обговорите это с вашим врачом. Даже если после всего этого вас продолжает тошнить, мы приведем следующие возможные причины.

Если тошнота находит на вас на протяжении долгого количества времени, нескольких лет, то, скорее всего, то причина — ваше эмоциональное состояние. Вы часто чувствуете себя больным, когда нервничаете или встревожены чем-то. Даже опытные артисты иногда впадают в такое состояние перед выходом на сцену. Также одним из показателей того, что проблема психогенна по своему происхождению, является





чувство тошноты сразу после еды, даже если у вас отличный аппетит.

Если вы молодая женщина, и тошнота у вас началась недавно, а сильнее утром, то, возможно, вы беременны. Особенно если ваша последняя менструация была больше шести недель назад. Однако причиной утренней тошноты также может быть хроническое курение и хронический глоточный насморк.

Если вас начинает тошнить примерно через два часа после жирной пищи, то вам стоит подумать о заболевании желчного пузыря, особенно если вы женщина с избыточным весом, сорока лет (или моложе) и принимаете противозачаточные таблетки, несколько раз рожали, страдаете от скопления газов и если ваша мать также имела расстройство желчного пузыря.

Если тошнота сопровождается рвотой и сильными хроническими головными болями, она, скорее всего, следствие мигрени.

Опухоль головного мозга тоже может иметь такие симптомы, но, по статистике, это встречается очень редко.

Если тошнота и сопровождается болью или дискомфортом в животе или стала уже хронической, у вас, возможно, пептическая язва, диафрагмальная грыжа, заболевание желчного пузыря или проблемы с поджелудочной железой.

Когда вас тошнит, и это сопровождается рвотой, при этом вы еще и теряете вес, это заставляет подозревать или опухоль, или отравление лекарством (наперстянка).

Сильная тошнота, потение и сдавливание в груди — это возможные симптомы начавшегося инфаркта.

Вас тошнит и у вас небольшая температура? Вы потеряли также вкус к табаку? У вас некоторый дискомфорт в правой верхней части живота? У вас возможен гепатит. А такие симптомы как: желтуха, обесцвеченный стул и моча, похожая на чай, проявятся позже.

При прекращении нормальной работы почек и скоплении в крови отработанных токсических веществ (уремии), почти всегда присутствует хроническая тошнота.

Симптомы заболевания желчного пузыря могут развиваться в течение долгого времени. Сильному приступу часто предшествуют целые недели, месяцы и даже годы, если вы чувствуете газы и раздутость спустя 1–2 ч после того, как

съели жареное, или жирное, или некоторые овощи, например капусту. Но серьезной причиной для беспокойства является сам приступ. При этом вы чувствуете острую боль, в отличие от ноющей печеночной боли. Когда она достигает максимума, появляются пот и тошнота, которую не облегчает даже рвота.

Также тошнота может появиться, если нервные окончания в желудке или в какой-нибудь другой части тела раздражены. Она еще может быть вызвана сильными переживаниями, напряжением, голодом, перееданием или чрезмерным потреблением алкоголя.

Утренняя тошнота при беременности.

В первые месяцы беременности организм вырабатывает повышенное количество репродуктивных гормонов, необходимых для развития плода и плаценты. К сожалению, если беременность первая, то подскочившие уровни гормонов могут также вызывать приступы головокружения, тошноты и рвоты. Нет необходимости подробнее описывать эти симптомы для женщины, которая их уже испытала. Хотя обычно мы говорим об утренней тошноте, такие приступы бывают как утром, так и вечером и могут вызываться запахами, движением или горячим душем.

Помимо лекарств, которые обычно прописываются в таких случаях, и если иметь в виду развитие ребенка, чем может тут помочь питание?

Дефицит витамина В₆ (пиридоксина) может способствовать появлению тошноты и рвоты в ранний период беременности. Препараты пиридоксина помогают избавиться от этого симптома. Однако принимать более высокие дозы витамина В₆ нужно только в первые 4–5 месяцев, когда вы испытываете сильную тошноту, поскольку потребление около 50 мг в день может снизить выработку молока и вызвать у ребенка привыкание к высоким уровням пиридоксина.

Если вы страдаете сильной тошнотой и рвотой, принимайте 20–50 мг витамина В₆ ежедневно до 4–5-го месяца беременности (если будет недостаточно набора витаминов, прописанных вам гинекологом).

В больших количествах пиридоксин содержится в пивных **дрожжах**, **печени**, **соевых бобах**, **пророщенных зернах пшеницы**, **грецких орехах**, **бананах**, **шпинате**.

У каждой женщины определенные продукты вызывают определенные чувства, вкусовые ощу-





щения или запахи, однако нет питательных веществ, которые постоянно бы являлись бы причиной такого расстройства.

Если у вас рвота оттого, что вы «сорвали» желудок, либо съели недоброкачественную пищу, либо у вас «вирусная» инфекция, вы увидите вашу последнюю порцию еды. Если вас продолжает рвать после того, как желудок освободился, будет зеленая желчь. Вы не увидите крови, если, конечно, вас не рвало слишком сильно и долго, в результате чего порвался мелкий сосуд в горле или пищеводе, вследствие чего появились струйки крови.

Но если вас рвет кровью, то велика вероятность, что у вас одно из трех ниже описанных заболеваний: пептическая язва (в желудке или двенадцатиперстной кишке); раздражение или эрозия слизистой пищевода или желудка; далеко зашедшее поражение печени циррозом. Рак желудка наиболее редкая причина, но она тоже должна быть рассмотрена. Также и расстройства свертывающей системы крови, которые дают кровоизлияния в любых местах.

Если у вас пептическая язва, вы можете ощущать, но не обязательно, грызущие, напоминающие голодные, боли и/или тошноту, перед тем как вас начнет рвать кровью.

Такое иногда наблюдается и при раке желудка. Разъедание верхних отделов (эрозия) чаще всего является следствием алкоголизма и приема некоторых лекарств. Наиболее распространенными среди последних являются аспирин и все родственные противовоспалительные препараты, если их длительно принимать, а также стероидные гормоны.

Хронический алкоголизм или гепатит (последний обычно в результате инфекции В-типа) могут вызвать образование рубцов в печени (цирроз). Это приводит к застою крови в венах пищевода, которые вследствие растягиваются. В результате длительного высокого давления стенки вен в конечном итоге лопаются, и наблюдается внезапное, сильное, фонтанное кровотечение изо рта.

Ниже мы перечислим еще несколько факторов, о которых следует помнить, если у вас рвота кровью. Перед тем как думать о желудке, убедитесь, что кровь, которую вы видите, не проглочена вами при сильном носовом кровотечении или удалении зуба или не высвободилась из лег-

ких при кашле. Если она пенистая, скорее всего, она легочная.

Если кровь темно-красная, или черная, или цвета молотого кофе, кровотечение, несомненно, началось на часы или даже дни раньше, и кровь оставалась в желудке, изменяясь за это время под действием кислотного содержимого, которое меняет ее цвет с красного на черный.

Что вы должны сделать, если вы дома и у вас ночью началась рвота кровью? Во-первых, сразу же вызовите врача. Тем более не ждите до утра. Количество крови, которое вы видите, не играет роли, так как в рвотных массах оно не отражает действительного количества потерянной крови. Если у вас жажда, кружится голова, вы потее-те и чувствуете слабость в лежачем положении, значит, внутреннее кровотечение обширно.

Головокружение означает, что ваше кровяное давление сильно упало. Все эти симптомы требуют неотложной помощи. Отправляйтесь в больницу как можно быстрее — но ни в коем случае не управляйте машиной сами.

После приступа рвоты следует тщательно прополоскать рот **теплым настоем мяты**, лечь и отдохнуть.

Не следует ничего есть в течение 1 ч. Если хотите, выпейте холодный мятный чай или пососите кусочки льда из мятного чая. Можете принимать по 1 ст. л. мятного чая каждые 5—10 мин. Если жидкость удерживается в организме, увеличьте дозу на 1 ст. л. во время двух последующих приемов, которые должны чередоваться с двумя обычными дозами по 1 ст. л. (1 ст. л. через 15 и 30 мин, затем 2 ст. л. через 45 и 60 мин и т.д.).

Подождите, пока не пройдет 16 ч со времени рвоты, и только тогда принимайте пищу. Попробуйте съесть ячменную или овсяную кашу, или неполированный рис, или что-нибудь аппетитное, но легкое. Не пейте молоко. По прошествии еще 12 ч можете постепенно возвращаться к своей обычной диете.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных **листьев мяты** и щепотку **порошка имбиря** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. Настой помогает успокоить желудок, является хорошим средством от тошноты, отрыжки и рвоты, устра-





няет газы и снимает спазмы и боли в брюшной полости.

При кровавой рвоте полезен отвар мяты на столовом уксусе (яблочном, виноградном): 1 ст. л. сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом уксуса, довести до кипения, настоять в закрытой посуде при комнатной температуре до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ч. л. несколько раз в день.

Смешать в частях по весу **листья мяты и мелиссы** — по 3 части каждое, **цветки ромашки аптечной** — 4.

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Настой обладает противорвотным действием. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Смешать в равных частях по объему **настой мяты и сок граната**. Пить небольшими глотками при лечении рвоты.

Ментол (аптечный препарат) — 1 г смешать с **винным спиртом** — 5 г. Принимать по 10–15 капель, запивая мятным чаем, как успокаивающее при тошноте и рвоте.

Когда следует обращаться к врачу. Если тошнота не проходит в течение нескольких дней или если имела место травма головы, следует обратиться к врачу. У больных диабетом тошнота может быть первым признаком надвигающейся диабетической комы. Тошнота также может быть вызвана инфекцией мочевого пузыря или язвой, болезнью желчного пузыря или проблемами, связанными с кишечником. Некоторые лекарственные препараты также вызывают тошноту. Если вы начали прием нового медикамента, обратитесь к врачу, который назначил его.

Если рвота продолжается более одного дня; если острые позывы на рвоту длятся более 2 ч; если жидкость не удерживается в организме в течение 10–12 ч у детей старше 10 лет, в течение 8 ч — у детей 2–6 лет, в течение 6 ч — у малышей до 2 лет; если есть примесь крови в рвоте; если все это сопровождается сильной или продолжительной болью; если боль в животе сильная и постоянная и не уменьшается при выходе газов и дефекации, — обратитесь к врачу.

Если рвота наступает в результате удара по голове, это может свидетельствовать об отеке мозга или о внутричерепном кровотечении. Если при этом появляется также боль в грудной клетке, можно подозревать сердечный приступ.

Если боль ощущается в нижней правой стороне тазовой области, следует рассмотреть опасность аппендицита. Если в течение предшествующих 36 ч вы употребляли в пищу консервы или мясо домашнего консервирования и хранили эти продукты не в холодильнике, возникает подозрение на ботулизм.

Рвота, напоминающая кофейную гущу, может быть признаком кровотечения в верхней части пищеварительного тракта. Рвота, выходящая фонтаном с большой силой, может являться показателем врожденной пилорической (относящейся к привратнику желудка) непроходимости.

Наиболее тяжелыми из всех осложнений химиотерапии представляются тошнота и рвота. Эти осложнения часто являются препятствием для проведения лечения рака.

При болезнях, сопровождающихся проявлением тошноты и рвоты, помогает следующее средство: взять в виде порошков 30 г **плодов тмина**, 10 г **белого перца** и 8 г **корней бедренца камнеломкового** (или 6 г большого).

1–2 ч. л. смеси порошков замесить со 100 г муки, добавить немного соли и сахара, 6 желтков, надеть лепешек, испечь в хорошо прогретой духовке. Съесть несколько лепешек в день, а также есть хлеб, посыпанный порошком этих растений, тщательно прожевывать.

Взять по 20 г **мяты, чабреца, мелиссы, плодов тмина** и 15 г **золототысячника**. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Пить 2 раза в день до еды по стакану.

Имбирь. Стимулирует аппетит, снимает тошноту, применяется как противорвотное средство. 1 ч. л. измельченного в порошок корневища варить в 2 стаканах воды в течение 5 мин. Пить как чай по 200 мл 3 раза в день.

Спиртовую настойку из корневищ имбиря (1 ст. л. измельченных корневищ на 300 мл водки. Настаивать 10 дней, процедить) добавлять по 20 капель в стакан теплой кипяченой воды. Пить 3–4 раза в день.

При тошноте и легкой рвоте давать больному **ржаной кофе** или настой из цветков ромашки.

Чай с добавлением мелиссы и 1–2 ст. л. **сока лимона** или **апельсина** оказывает хороший эффект при тошноте и позывах к рвоте.

Душистый колосок. Настой травы полезен при тошноте. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать в плотно





закрытой посуде 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики тошноты и рвоты.

Чай из листьев мяты — прекрасное средство против тошноты и рвоты в первые месяцы беременности.

Существует много средств от тошноты, но настой из мяты настойчиво рекомендуется почти всеми специалистами. Он оказывает успокаивающее воздействие на желудок, характеризуется антиспазматическими свойствами, способствует извлечению от газов и расслабляет нервы.

Если у вас нет мяты перечной или вы ее не любите, можете заменить ее **мятой курчавой** или **котовником кошачьим**. Обе эти травы принадлежат к семейству мяты и также очень эффективны.

Настой. 2 ч. л. сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипящей воды. Настоять 15 мин, процедить. Выпейте небольшими глотками 1 стакан настоя и подождите от 15 мин до 1 ч. Если вы все еще чувствуете тошноту, выпейте второй стакан настоя. Повторите, если это необходимо.

Перед поездкой принять 1 г **имбиря** в порошке. Это средство не имеет побочных действий и при кинетозах действует эффективнее любого современного средства, выпускаемого фармацевтической промышленностью.

Имбирный эль. Имбирь помогает успокоить желудок. Имбирный эль является популярным народным средством от рвоты. Выпейте неполный стакан и подождите 1–2 ч. При необходимости выпейте еще столько же. Можете попробовать имбирный отвар.

Имбирный отвар. Натрите на терке или измельчите 1 ч. л. свежего имбиря (или 1/2 ч. л. имбирного порошка) и заварите 1 стаканом кипящей воды. Кипятите на медленном огне 20 мин, охладите, процедите. Выпейте не спеша, небольшими глотками.

Взять 1 ст. л. **листьев Melissa**, залить стаканом кипятка, настаивать 10 мин. Пить много раз в день по 50–100 г, желательно с лимоном.

Взять по 20 г свежих **листьев лимона и Melissa**, измельчить; 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка и еще варить 0,5 мин. Пить по 50 г через равные промежутки времени.

Взять 100 г **семян расторопши**, измельчить, залить 0,5 л водки, настаивать неделю. За два

дня до посадки на корабль или самолет пить 3–4 раза в день по 50 г до еды.

При всех видах кровотечений, сильной рвоте рекомендуют принимать по 2 г порошка **натурального янтаря**, запивая его водой, 3 раза в день за 30 мин до еды.

При кровавой рвоте выпейте **холодную воду со льдом**.

Смешать 1:4 по объему порошок **семян полыни горькой** и **растительное масло**, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое. 1–2 капли настоя на сахаре действуют как успокаивающее средство при судорожной рвоте, спазмах мышц живота.

При сильной рвоте принимать по 1 ч. л. порошка **плодов кардамона**, запивая теплой водой.

100 г сухой измельченной **травы иссопа** залить 2 л вина типа «Кагор», настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Принимать мелкими глотками, задерживая настойку в полости рта, по 50 г 3 раза в день за 30–40 мин до еды — при упорной отрыжке и рвоте, как глистогонное.

При непроизвольной рвоте, поносе полезны как в пареном виде, так и в виде варенья (особенно с медом) **кисло-сладкие сорта айвы**.

Когда тошнит, съешьте по 5–10 г истолченных **семян тмина** — 2–3 раза в день до еды.

Если жевать **сухой зеленый чай**, можно смягчить мучительную тошноту.

100 г сухой **травы чабреца** залить 1 л **белого виноградного вина**, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 50 г 3–4 раза в день за 30 мин до еды при тошноте, рвоте, в том числе и при кровавой рвоте.

Для снятия приступа тошноты, возникающей вследствие заражения глистами, нужно выпить рюмку **воды**, в которой растворена 1 ч. л. **поваренной соли**.

При рвоте с кровью необходимо **яйцо** сварить вместе с **капустой** и съесть.

Было замечено, что **яблоки** с терпким, кислым вкусом устраняют тошноту и прекращают рвоту.

1 ч. л. **меда** смешать с молотой **гвоздикой** (пряность). Маленькими порциями держать во рту, это останавливает тошноту. При этом гвоз-





дика оказывает и обезболивающее действие. Противопоказана гвоздика при гипертонии.

При тошноте и рвоте полезно принимать **эфирное масло базилика** по 2–5 капель с кофейной ложечкой меда. Не применяйте во время беременности.

При тошноте и рвоте принимать **эфирное масло имбиря** по 1–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

При тошноте и рвоте принимать **эфирное масло кардамона** по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

ТРАНСВЕРЗИТ

Воспалительное поражение поперечно-ободочной кишки (самостоятельное редко, чаще при панколите). Нередко причиной являются кишечный стаз, колоптоз, спастические реакции, перивисцерит, вызывающие травматизацию слизистой оболочки с последующим вторичным воспалением.

Клиническая картина. Боли непосредственно после еды в средней части живота, зависящие от давления растянутого пищей желудка на пораженную воспалительным процессом поперечно-ободочную кишку, урчание, тенденция к запору, периодически сменяющемуся поносом. Нарушения функции сердечно-сосудистой системы. Поперечно-ободочная кишка вздута, спастически сокращена, болезненна.

Лечение. Диета, обеспечивающая легкий слабительный эффект, тепловые процедуры, противоспастическая терапия. Этиологическая антибактериальная терапия.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА

В настоящее время частота так называемых неврозов желудка значительно уменьшилась, ибо многие случаи рассматриваются как нарушения регуляции функции желудка, свойственные органическим поражениям, в первую очередь язве пилорического отдела желудка и

двенадцатиперстной кишки. Самостоятельных чувствительных неврозов (гастралгия), видимо, не существует; они являются частью клинической картины поражений нервной системы, желудочно-кишечного тракта. Едва ли имеет смысл выделять изолированные секреторные и двигательные неврозы желудка — чаще всего наблюдается сочетанное поражение обеих функций желудка. Нарушения секреторной и моторной функций желудка могут развиваться как в сторону повышения, так и в сторону понижения этих функций. К этим изменениям довольно скоро присоединяется органическое поражение желудка, чаще всего гастритическое или язвенное.

Синдром раздраженного желудка. Этиология и патогенез. Гиперсекреторные и гипермоторные изменения желудка (синдром раздраженного желудка) нередко возникают у больных с поражением (функциональным или органическим) различных отделов нервной системы (кора головного мозга, гипоталамическая область, периферическая вегетативная нервная система). Этому способствуют психические травмы, перенапряжение нервной системы, «сшибки», инфекции и интоксикации, а также разнообразные рефлекторные влияния при поражениях других внутренних органов, злоупотребление никотином. Алиментарные факторы играют меньшую роль.

Клиническая картина близка к клинической картине гастрита с повышенной секреторной функцией желудка, а в ряде случаев — язвенной болезни двенадцатиперстной кишки (предязвенный процесс). Нередко на первый план выступают симптомы ацидоза. При пальпации не удается обнаружить болевую точку в пилородуоденальной области или разлитую болезненность под ложечкой, зоны кожной гиперестезии, напряжение мышц. Однако изменения секреторной функции нередко аналогичны изменениям, свойственным этим заболеваниям (преобладание сложнорефлекторной фазы секреции над нервно-химической, гиперсекреция постоянного типа натошак, парадоксальная секреция и пр.). При рентгеноскопии обнаруживают большое количество жидкости в желудке натошак, пилороспазм и пр.

Лечение такое же, как при язвенной болезни с преобладанием нарушений нервной системы. Длительный щадящий **диетический режим** не-





целесообразен. При выраженных явлениях ацидоза — **ограничение углеводов**, особенно легко всасывающихся (до 200–250 г).

Функциональная недостаточность желудочной секреции. Подавление секреции, вызванное различными нарушениями нервной регуляции. К этой функциональной недостаточности обычно рано присоединяется гастритический компонент. Поэтому клиническая картина может не отличаться от обычной клинической картины хронического гастрита с секреторной недостаточностью.

Гастрокардиальный синдром (Ремгельда), колонкардиальный синдром. Обусловлен переполнением желудка и кишечника пищей, воздухом (аэрофагия), газами. Наблюдается и при пищеводных грыжах, высокорасположенных (субкардиально) язвах и раке желудка, ожирении, высоком расположении диафрагмы. Рефлекторно возникающая (нередко после еды) тахикардия, экстрасистолия, боли в области сердца, головокружение. Чаше развивается на фоне ранее существовавшего заболевания сердечно-сосудистой системы. Необходимо **лечение** основного заболевания: **частое дробное питание** с исключением грубой растительной клетчатки, **ветрогонные средства**, средства, направленные на улучшение **коронарного кровообращения**, легкая противопастическая и седативная **терапия**.

Опущение желудка (гастроптоз). Конституциональный гастроптоз — проявление астенической конституции, которой свойственны висцероптоз и общие симптомы, обусловленные астеническим состоянием, лабильностью вегетативной нервной системы: слабость, утомляемость, потливость, сердцебиение. Приобретенный гастроптоз возникает вследствие расслабления брюшной мускулатуры, у многорожавших женщин, после больших операций, значительного исхудания, расхождения прямых мышц живота, послеоперационных грыж. Нечеткие боли в подложечной области, усиливающиеся при физическом напряжении, натуживании, тряске. Низкое расположение нижней границы желудка, снижение желудочной секреции. Если, стоя сзади от больного, охватить и поднять кверху его живот, боли, связанные с опущением внутренностей живота, проходят. Больным необходимо общее **укрепление орга-**

низма, нервной системы, ношение бандажа, трудоустройство (работа без физического перенапряжения).

Гипотония желудка. Возникает при различного происхождения нарушениях перистальтической функции желудка: общая конституциональная астения, истощающие заболевания, хронические интоксикации, перегрузка желудка обильной пищей. Может сочетаться с гастритом, язвенной болезнью, гастроптозом.

Клиническая картина. Тяжесть, чувство давления, распираний под ложечкой после еды, быстрая насыщаемость (особенно после приема жидкой пищи). При осмотре постоянный плеск под ложечкой, при рентгеноскопии бариевая взвесь приобретает форму чаши.

Лечение. Полноценное, разнообразное, **высококалорийное питание** без большого количества шлаков. Пищу следует принимать в небольшом объеме, пить не более стакана жидкости на прием. Следует избегать одновременного приема плотной и жидкой пищи, за один раз съедать не более двух блюд. Можно рекомендовать **курс промываний желудка**. Парентерально **витамин В₁**, стрихнин. Нормализация условий труда, отдых, **лечебная физкультура**. Курортное лечение. Прием минеральных вод нецелесообразен.

Острое расширение желудка (острая атония). Возникает вследствие паралича нервно-мышечного аппарата желудка, наблюдается редко — после обильной еды у истощенных, голодавших людей, после общего наркоза, операций на органах брюшной полости, как осложнение инфаркта миокарда.

Клиническая картина. Тяжесть, распирание в животе, тошнота, рвота, жажда. Обильные рвотные массы с застойным запахом. Живот вздут, особенно в средней части. Симптомы раздражения брюшины и болезненность при пальпации отсутствуют. Общее состояние тяжелое, язык сухой, часто коллапс. Опорожнение желудка с помощью зонда и последующее уменьшение вздутия живота подтверждают диагноз. Прогноз серьезный.

Лечение. Непрерывное **откачивание желудочного содержимого** (зонд через нос); введение большого количества **жидкости** парентерально, подкожно, внутривенно (капельно), капельные **клизмы**; внутривенно 10–20 мл 10%-го раствора **хлорида натрия**; внутри-





мышечно **витамин В₁** (50–100 мг), подкожно **стрихнин**; **переливание плазмы**; симптоматическая сердечно-сосудистая **терапия**; полное **голодание**, впоследствии медленное расширение диеты. При отсутствии терапевтического эффекта оперативное лечение.

Привычная рвота. Патологический условный рефлекс.

Клиническая картина. Рвота возникает во время еды или сразу после приема пищи без предшествующей тошноты, может чередоваться со срыгиваниями недавно принятой пищи. Больные постепенно истощаются, развивается белковая и витаминная недостаточность, хлорпениция, усугубляющая рвоту, алкалоз. Отмечаются общеневротические явления. Привычная рвота возникает при заболеваниях органов пищеварения, а также у больных без органического поражения желудка. Общее состояние страдает при длительном течении заболевания.

Лечение. Психотерапия, **седативные средства**, вкусное **разнообразное питание**; пища непротертая, сначала раздельно жидкая и плотная пища; прием пищи в определенное время. **Нормализация водно-солевого обмена** (физиологический раствор капельно внутривенно, под кожу, через клизму; внутривенно гипертонический раствор хлорида натрия, 40%-й раствор глюкозы, внутрь 0,2–0,3 г витамина С, 20–50 мг витамина В₁, витамины В₂, В₆, РР, иногда подкожно малые дозы инсулина — по 4 единицы 2 раза в день за 1 ч до еды). **Противоспастические средства**, **анестезия** слизистой оболочки (новокаин, анестезин), **щелочи** (при гиперсекреции), **промывания желудка**, физиотерапевтические **тепловые процедуры**, лечение сопутствующих заболеваний.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА

Этиология и патогенез аналогичны таковым при неврозах желудка. Также нужно оценить главную роль острых отрицательных эмоций («медвежья болезнь»), конфликтов разного рода, психических травм, действующих остро и хронически. Роль играют и висцеро-висце-

ральные влияния (в первую очередь с органов брюшной полости). При неврозах кишечника усиливаются, либо ослабляются секреторная и моторная функции кишечника. Такие функциональные нарушения чаще всего усугубляются вторичными колитами.

Неврозы прямой кишки. Разнообразные нарушения акта дефекации: проктомиксорея — непроизвольное отделение слизи, нередко приступообразное, может осложниться воспалительным процессом; болезненные судороги ануса (как условный рефлекс или следовая реакция), самостоятельные или с сопутствующим проктитом. Применяют седативные, спазмолитические и общеукрепляющие средства.

Мегаколон, болезнь Гиршпрунга. Идиопатическое врожденное увеличение и удлинение толстой кишки или ее частей, расширение ее диаметра, гипертрофия стенок, по-видимому, преимущественно нервно-трофического характера, приобретенное, например, при акромегалии, спаечном процессе, расстройстве иннервации кишечника (кортико-висцеральная патология, симпатикотония).

Клиническая картина. Заболевание начинается чаще в детском возрасте. Упорный запор, метеоризм, тупые ноющие боли в животе, вздутие его, неприятный запах изо рта, кишечно-сердечный синдром. При опорожнении кишечника — мегалофекалия. Рентгенологическое исследование обнаруживает увеличение всех параметров толстой кишки. Гаустрация выражена нечетко, рельеф изменен. Осложнения — колит (механического генеза), кишечная непроходимость.

Долихосигма. Это врожденное, либо приобретенное (например, при хроническом энтероколите) увеличение и удлинение сигмовидной кишки с резким понижением ее тонуса.

Симптомы: упорный запор, распирающее чувство переполнения, особенно в левой нижней части живота и незначительные разлитые боли в нем же, после опорожнения кишечника самочувствие больного сразу становится лучше. Прогноз большей частью благоприятный.

Лечение. Обеспечение систематического опорожнения кишечника с помощью диеты (**диета № 3**, богатая растительной клетчаткой и другими продуктами, возбуждающими перистальтику), **слабительных** (солевые, растительного проис-





хождения, карбахолин), **витамина В₁**, **никотиновой кислоты**, **стрихнина**, **очистительных про-стых, мыльных, сифонных клизм, субкавальных ванн, массажа, лечебной физкультуры**. При прогрессировании и осложнениях — различные варианты хирургического лечения.

Перепончатый колит. Нервно-аллергическое заболевание, характеризующееся острыми приступообразными болями в животе, вздутием, урчанием и лихорадкой по окончании приступа. Все это сопровождается поносом, при котором выделяются слизистые пленки белого цвета, имеющие форму трубки, пластинок, слепка кишки (в слизи можно обнаружить много эозинофилов). В крови вне приступа эозинофилия, уменьшающаяся на высоте приступа. Причинами могут быть: нервное перенапряжение, употребление в пищу продуктов, которые не переносятся больным. Часто у больных могут обнаружиться и другие аллергические заболевания (бронхиальная астма, экзема, крапивница и пр.). Вне обострения — полноценная диета с уменьшением содержания в ней углеводов. В остром периоде — механически и химически щадящая **диета**, десенсибилизирующая **терапия** (антигистаминные препараты — димедрол, пипольфен, супрастин, диазолин), противоспастическая терапия, **микроклизмы** (масляные, всасывательные с адреналином и антипирином).

ХЕЛИКОБАКТЕРИОЗ

Это заболевание широко распространено и характеризуется преимущественным поражением антрального отдела желудка, двенадцатиперстной кишки и проявляется синдромом гастрита, гастродуоденита, также образованием язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Источник заболевания — больной человек и бактерионоситель. Инфекция могла попасть в организм заболевшего орально-орально, фекально-орально, также при контакте через предметы, которые могли соприкасаться со слюной, рвотными массами или желудком, двенадцатиперстной кишкой (при инструментальном обследовании) другого больного и алиментарно — через мясо зараженных животных и воду.

Фитотерапия язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки используется давно и успешно благодаря универсальному набору биологически активных веществ, входящих в лекарственные растения. В процессе фитотерапии хеликобактериоза (гастрита, гастродуоденита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки) полезно использовать растения со следующими фармакотерапевтическими свойствами: антимикробные, противовоспалительные, нейтрализующие/снижающие продукцию соляной кислоты, защищающие слизистую от механического и химического повреждения, активизирующие процесс регенерации слизистой оболочки.

Другими словами, следует найти идеальное средство против язв, которое бы боролось с микробами, быстрыми темпами снимало симптомы обострения, обеспечивало активное заживление язв без проблем, предупреждало рецидивы и осложнения. Такие требования выполнимы с использованием фитотерапии. В остром периоде болезни показаны растения с гастропротекторным действием (стимулирующие продукцию защитной слизи и процессы регенерации, дифференцировки эпителия) в сочетании с антацидными и обволакивающими свойствами: корни и корневища аира болотного, алтея лекарственного, гравилата городского, травы кипрея узколистного и сушеницы топяной, цветков липы сердцевидной.

В патогенезе хеликобактериоза при гастродуодените, и особенно язвенной болезни, период обострения сопровождается снижением уровня эстрогенов в крови при одновременном увеличении андрогенов. Поэтому в сборах обязательны растения, содержащие **эстрогены** (клевер красный, шалфей лекарственный, кукурузные рыльца, мята перечная) и повышающие **эстрогенную активность** (ромашка аптечная, тысячелистник обыкновенный, душица обыкновенная, лапчатка гусиная).

Для профилактики возможных осложнений, в первую очередь кровотечений, необходимы **растения с кровоостанавливающим, капилляроукрепляющим действием** (пастушья сумка, кукурузные рыльца, кровохлебка лекарственная, крапива двудомная).

После спада острых воспалительных процессов назначаем гастропротекторы с более





выраженным регенерирующим действием и сочетаем их с **травами, оказывающими стимулирующее действие на секрецию пищеварительных желез** (лист смородины черной, земляники лесной, трава зверобоя продырявленного, золототысячника малого, дымянки аптечной, солодки голой, почки березы повислой, корень девясила высокого, окопника лекарственного, трава чистотела).

Например, действие солодки обусловлено увеличением синтеза гликопротеидов слизи, снижением пептической активности желудочного сока, увеличением содержания в слизи цАМФ. Цитопротективное действие препаратов солодки голой связано с изменением соотношения простагландинов в клетках слизистой оболочки. Из солодки получают карбеноксолон, содержащий пентациклический терпен, и ликвиристон, включающий сумму флавоноидов, которые оказывают противовоспалительное, спазмолитическое и антацидное действия. В межрецидивный период целесообразна фитотерапия иммунокорригирующего, седативного, желчегонного действия для устранения дискинезии выводящих путей и рефлюкса желчи, дисбактериоза и для восстановления пищеварения.

Рекомендуем следующую **схему лечения хеликобактериоза. Сбор из вахты и тысячелистника.** В ст. л.: вахта трехлистная, листья — 2, тысячелистник, трава — 2.

Приготовить смесь трав и залить ее 500 мл холодной воды, довести до кипения, кипятить в течение 4 мин, затем процедить и выпить в 3 приема за 1 ч до еды в течение дня, и так в течение 25 дней.

Одновременно применять семя льна, приготовленное следующим образом: 40 г семян льна слегка подсушить на огне и залить 150 мл кипящей воды, оставить на 4–6 ч, затем перемешать и принимать за 1 ч до еды. В день приема льна следует добавить настойку корней девясила (по 1 ст. л. за 30 мин до еды 2 раза в день, и так в течение 10 дней), приготовленную следующим образом: 100 г измельченных корней девясила залить 1 мл водки, настоять в темном месте 10 дней.

Клинические наблюдения указывают, что в некоторых случаях фитотерапия может быть дополнительным, а в ряде случаев — основным лечебным средством при данном заболевании.

ЦЕЛИАКИЯ

Это глютенная энтеропатия, спру европейская, спру нетропическая, идиопатическая стеаторея — редкое заболевание (ферментопатия) кишечника, которое характеризуется атрофией слизистой оболочки тонкой кишки в ответ на введение глютена — полипептида, содержащегося в некоторых злаковых (пшенице, ржи, ячмене, овсе).

Этиология, патогенез. Данное заболевание может быть обусловлено врожденным отсутствием или пониженной выработкой кишечной стенкой ферментов, которые расщепляют глютен. Отсутствие или относительный недостаток выработки этой пептидазы может сильно проявиться при нарушениях питания, преобладании в пище злаковых, содержащих глютен, при кишечных инфекциях, либо во время беременности.

Продукты неполного переваривания глютена (глиадин и др.) вредны для кишечной стенки и стимулируют развитие аутоиммунных реакций, вызывая атрофию слизистой оболочки тонкой кишки и развитие синдрома мальабсорбции.

В большинстве случаев начальные симптомы проявляются в раннем возрасте. Для этого заболевания характерен частый (до 10 раз в день) кашеобразный стул с сероватым оттенком после употребления в пищу продуктов, которые изготовлены из пшеницы, ржи и ячменя, увеличение живота за счет снижения тонуса кишечника, снижение массы тела. В запущенных случаях развивается синдром мальабсорбции с безбелковыми отеками, остеопорозом, железодефицитной анемией, полигиповитаминозами, нарушениями электролитного баланса и др. Возможно развитие дисбактериоза. У детей при отсутствии лечения наблюдается задержка психомоторного развития.

При копрологическом исследовании определяется стеаторея, при эндоскопии выявляется поперечная исчерченность складок тонкой кишки, при гистологическом исследовании — признаки ее атрофии. Известную помощь в дифференциальной диагностике могут оказывать выявление антител к глютену, наличие признаков заболевания с раннего детства, обострение симптомов заболевания при значительном добавлении к





пищевому рациону продуктов из пшеницы, ржи, ячменя, овса, а также обратное развитие симптомов болезни при переводе больного на безглютеновую диету (глютен отсутствует во всех продуктах животного происхождения, в кукурузе, рисе, соевых бобах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах и других продуктах).

Лечение: пожизненное соблюдение **аглютенной диеты** (исключение из рациона хлеба, кондитерских, макаронных изделий, колбас, сосисок и продуктов, содержащих злаки). При неэффективности аглютенной диеты в течение 3 месяцев, тяжелом течении заболевания (появлении безбелковых отеков) применяют **глюкокортикоиды** (преднизолон 20 мг в сутки в течение 7 дней). При развитии дисбактериоза проводят **терапию антимикробными средствами** (фуразолидон, интетрикс и др.), затем — **бактериальными препаратами** (бифидобактерии, бификол и т.п.). По показаниям применяют **полиферментные препараты** (креон, панцитрат, фестал и т.п.). Для уменьшения кишечной гиперсекреции используют вяжущие, обволакивающие, **адсорбирующие вещества**. По показаниям проводится заместительная терапия белковой, витаминной недостаточности, коррекция нарушений водно-электролитного обмена.

ЭЗОФАГИТ (ВОСПАЛЕНИЕ ПИЩЕВОДА)

Это группа заболеваний, которая проходит остро, подостро или хронически и характеризуется воспалением слизистой оболочки пищевода.

Самой распространенной причиной эзофагита является заброс желудочного сока в пищевод из-за недостаточности кардии — рефлюкс-эзофагит. Коррозивные эзофагиты возникают вследствие раздражения слизистой оболочки пищевода химическими веществами (крепкие кислоты, щелочи). Также возможно лекарственное поражение пищевода, вызванное приемом таблетированных форм тетрациклинов, хинидина, нестероидных противовоспалительных средств, сульфата железа и др. Выше риск возникновения лекарственного эзофагита отмечается у лиц со струк-

турными аномалиями пищевода (при стриктурах, опухолях пищевода, грыже пищеводного отверстия диафрагмы, при сдавлении пищевода левым предсердием, дугой аорты); его развитию способствуют горизонтальное положение пациента, запивание таблеток малым количеством воды, прием алкоголя. Инфекционно-воспалительные заболевания пищевода развиваются в основном у пациентов с иммуно-дефицитными состояниями, которые могут вызываться грибами (кандидозные эзофагиты); вирусами герпеса, иммунодефицита человека, цитомегаловирусами; редко — бактериями.

Патогенез в большинстве случаев — непосредственное раздражающее воздействие на слизистую оболочку пищевода, также пептическое (при недостаточности кардии и рефлюкс-эзофагите).

Эзофагиты могут проявляться дисфагией (ощущением замедления или препятствия при прохождении пищи по пищеводу), одинофагией (болью при прохождении пищи), болью за грудиной (может потребоваться проведение дифференциального диагноза со стенокардией), изжогой (жжение за грудиной при контакте слизистой оболочки пищевода с кислым желудочным содержимым — характерный признак рефлюкс-эзофагита). Рвота алой кровью и мелена могут быть при геморрагическом эзофагите.

При данном заболевании возможны следующие осложнения: при коррозивном эзофагите — перфорация стенки пищевода, медиастинит или перитонит; при геморрагическом и эрозивном эзофагите — пищеводные кровотечения. Тяжелые эзофагиты могут привести к стриктуре и рубцовому укорочению пищевода; из-за последнего возможно образование или увеличение имеющейся аксиальной грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

Наиболее важную роль в диагностике эзофагита играет эндоскопическое исследование. При коррозивном эзофагите на фоне гиперемизированной слизистой оболочки появляются кровоточащие эрозированные и изъязвленные участки разной формы (эндоскопическое исследование выполняют с особой осторожностью). Для лекарственного поражения пищевода характерны одна или несколько язв, которые окружены неизменной слизистой оболочкой. В случае кандидозной природы эзофагита на гиперемиро-





ванной слизистой оболочке пищевода проявляются желто-белые рельефные отложения. При герпетическом эзофагите на слизистой оболочке пищевода появляются типичные пузырьки (такие же, как в носогубной области), из которых позже формируются язвы небольшого размера.

На ранних стадиях цитомегаловирусного поражения пищевода выявляют линейные серповидные язвы в средней и нижней трети пищевода. Диагноз грибкового эзофагита подтверждают при микроскопическом исследовании мазков, цитомегаловирусного — с помощью иммуногистологического исследования с моноклональными антителами, при поражении пищевода вирусом иммунодефицита человека диагноз основывается на электронно-микроскопическом исследовании образцов пораженных тканей.

Лечение. При коррозивном эзофагите лечение проводят в условиях стационара. Назначают механически, термически и химически щадящую **диету № 1** (в ряде случаев на несколько дней рекомендуется **голодание**, питание через зонд или парентеральное). Применяют **вяжущие, обволакивающие средства**, местные **анестетики**, по показаниям — **антибиотики**. Во избежание формирования стриктуры при коррозивных эзофагитах рано начинают бужирование пищевода, при циркулярных ожогах пищевода используют **глюкокортикоиды** (преднизолон 1,5–2 мг/кг в сутки с постепенным снижением дозы вплоть до полной отмены в течение 2 месяцев).

При лекарственном эзофагите соответствующий препарат отменяют и назначают **антациды**. При невозможности отмены лекарств, вызвавших повреждение пищевода, рекомендуют перейти на их жидкие лекарственные формы; препараты принимают в вертикальном положении и запивают достаточным количеством воды.

При кандидозном эзофагите используют **противогрибковые средства** (нистатин, при иммунодефицитных состояниях — флюконазол или кетоконазол, при рефрактерности — амфотерицин), при **герпетическом и цитомегаловирусном — ацикловир**.

Необходима щадящая **диета**. Иногда назначают **голодание** по 3–5 дней. Пища жидкая, протертая, кашецеобразная. Из диеты исключить блюда, являющиеся сильными возбудителями секреции и химически раздражающие слизистую оболочку.

Острый и хронический эзофагит

Сбор. Кора дуба — 30 г, листья грецкого ореха — 40 г, трава зверобоя — 40 г, трава душицы обыкновенной — 20 г, корни лапчатки прямостоячей — 30 г.

Смесь измельчить. 2 ст. л. залить 3 стаканами сырой воды на 3 ч, затем поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 5 мин, дать остыть, процедить. Принимать по 1/4 стакана за 15 мин до еды и через 15 мин после еды.

Пептический эзофагит

Ограничивают физическую нагрузку, связанную с напряжением мышц живота (брюшного пресса) и наклонами туловища, рекомендуют спать с высоко поднятым изголовьем. Кроме того, назначают фитотерапию, направленную на снижение отека и набухания слизистой оболочки: трава душицы — 30 г, листья грецкого ореха — 20 г, плоды ольхи — 20 г, корни кровохлебки — 10 г, трава фиалки трехцветной — 40 г.

Смесь измельчить. 1 ст. л. залить 1,5 стакана кипятка, 3 ч настоять в теплом месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Геморрагический эзофагит

Сбор. Смешать в равных частях по весу сухие измельченные травы тысячелистника, шалфея лекарственного, листья крапивы двудомной.

1 ст. л. залить 1,5 стакана кипятка, настоять 2 ч, процедить через 2 слоя марли. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2 недель.

ЭЗОФАГОСПАЗМ

Данное заболевание — это диффузный спазм пищевода, характеризующийся эпизодическим функциональным нарушением перистальтики пищевода и спастическим сокращением его стенки.

Существуют первичный и вторичный эзофагоспазм. Первичный является следствием кортикальных нарушений регуляции функции





пищевода (развивается на фоне психоэмоциональных стрессов), а вторичный (рефлекторный и симптоматический) возникает из-за повышенной чувствительности слизистой оболочки пищевода (при рефлюкс-эзофагите, язвенной болезни, новообразованиях пищевода и желудка и т.д. или при заболеваниях, сопровождающихся общим судорожным синдромом, например эпилепсии).

Если эзофагоспазм длится в течение долгого времени, появляется резкая гипертрофия мышечной оболочки стенки пищевода. При этом характерна непостоянная дисфагия, иногда она имеет парадоксальный характер: возникает при приеме жидкости и отсутствует при проглатывании плотной и кашицеобразной пищи. Причинами дисфагии могут стать прием холодной или, напротив, очень горячей пищи, курение, употребление алкоголя, торопливая еда и т.д. Дисфагия, которая протекает длительно и упорно, может приводить к истощению. Нередко появляются загрудинная боль, скорее всего связанная с глотанием, но в ряде случаев напоминающая стенокардию. Диагноз подтверждается рентгенологическим исследованием: при проглатывании контрастной взвеси выявляются разнообразные спастические деформации пищевода.

Оценить моторную функцию пищевода и выявить эзофагеальные спазмы позволяет эзофагоманометрия. Данное заболевание может длиться достаточно долго.

Осложнения — формирование истинных дивертикулов пищевода, аксиальной грыжи пищеводного отверстия диафрагмы.

Дифференциальный диагноз проводят с начальными стадиями ахалазии кардии.

Основное значение имеет рентгенологическое исследование, при котором устанавливается нормальная проходимость кардии, хорошо выявляется газовый пузырь желудка.

Эзофагофиброскопия позволяет исключить рак пищевода и другие его органические поражения, нередко протекающие со вторичным эзофаго-спазмом.

Лечение при вторичном эзофагоспазме в первую очередь должно быть направлено на основное заболевание.

Рекомендуются регулярное, частое (4–6 раз в день) **дробное питание**, механически и термиче-

ски щадящая диета. Медикаментозная терапия включает применение **нитратов** (изосорбида мононитрат, динитрат), **антагонистов кальция** (верапамил 80 мг 3 раза в сутки, коринфар 10 мг 3 раза в сутки), **холинолитических препаратов** (бускопан), спазмолитиков (но-шпа, папаверин).

Если эзофагоспазм обусловлен или поддерживается гастроэзофагеальным рефлюксом, холино- и спазмолитики не показаны, в этом случае рекомендуется прием **прокинетики** (домперидон, цизаприд).

При сопутствующем эзофагите рекомендуется прием местно-анестезирующих, обволакивающих, **антацидных средств** (альмагель или альмагель А, дебол, гастал и др.).

По показаниям применяют **седативные средства, антидепрессанты**.

Отсутствие эффекта от консервативной терапии служит показанием к оперативному лечению (эзофагомиотомия).

ЭНТЕРИТ

Энтерит хронический — это заболевание, которое развивается из-за дистрофических изменений в слизистой оболочке тонкого кишечника и ведет к нарушениям барьерной и пищеварительно-транспортной функции тонкой кишки.

Причинами могут стать: острые и хронические кишечные инфекции, глистные инвазии, токсины, нарушение функции пищеварительных желез, количественные и качественные погрешности питания.

Среди кишечных симптомов заболевания можно выделить понос, стеаторею, большое количество каловых масс (полифекалия). У больных отмечаются вздутие живота, урчание, боль вокруг пупка.

Внекишечная симптоматика характеризуется потерей веса до 10 кг и более, повышенной утомляемостью, трофическими изменениями кожи и слизистых оболочек. Также могут наблюдаться судороги мелких мышц, онемение, тахикардия, сердечные перебои.

Диагностика энтерита основывается главным образом на клинических данных.





При лечении назначают **диету с повышенным содержанием белка**, исключают продукты, содержащие много клетчатки. Больные хроническим энтеритом должны находиться под наблюдением терапевта, получать курсы противорецидивного лечения, в том числе средства, рекомендуемые народной медициной.

В народной медицине есть рекомендации для лечения и профилактики энтерита.

При энтеральном синдроме показаны следующие сборы.

Корней лапчатки, листьев мяты, цветков ромашки, плодов шиповника по 2 части, **травы тысячелистника** 1 часть.

Настой. 10 г смеси заливают 500 мл кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают, отжимают, принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Корней лапчатки 4 части, **плодов черники, листьев черники** по 3 части, **цветков ромашки** 10 частей.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Мха исландского, корней лапчатки, цветков ромашки по 2 части, **корней горца змеиного, листьев подорожника, плодов черники** по 3 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Мха исландского, корней лапчатки, цветков ромашки по 7 частей, **плодов черники** 1 часть.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Прекращение поноса при фитотерапии энтеритного синдрома связано с нормализацией функции слизистой оболочки тонкой кишки под влиянием танинов, содержащихся в больших количествах в некоторых растениях, входящих в состав перечисленных сборов (лапчатка, черника, горец змеиный и др.). Как известно, танины (дубильные вещества) обладают противовоспалительными свойствами, чем и обеспечивают нормализацию функции органа. Поэтому танины широко применяются не только при поносе.

После нормализации стула из «основного» сбора могут быть исключены лапчатка, горец змеиный и другие растения с вяжущими свойствами. Лучше уменьшить их дозу в 2–3 раза.

Мха исландского, цветков ромашки по 2 части, **корней горца змеиного, плодов черники** по 1 части, **листьев подорожника** 3 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

При нормализации стула, но наличии метеоризма в сборе может быть увеличено количество **ромашки** до 4–5 частей, добавлены **корень солодки** (1 часть), **цветки календулы** (2–3 части).

Мха исландского 2 части, **цветков ромашки, корней горца змеиного, плодов черники, корней солодки** — по 1 части, **цветков календулы, листьев подорожника** по 3 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Для длительного приема в фазе ремиссии процесса можно рекомендовать следующий рецепт: **цветков ромашки** 4 части, **листьев подорожника** 2 части, **цветков календулы** 1 часть.

Настой. 5 г смеси заливают стаканом кипятка; настаивают в термосе 6 ч, процеживают, отжимают, принимают по 100 мл 2 раза в день до еды.

При лечении заболевания следует систематически принимать **зеленый чай**.

50 г сухой травы с корневищами **щитовника пахучего** залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. По 25–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды принимать при энтеритах, энтероколитах, дизентерии, глистах. Детям настойку готовить на белом сухом вине.

50 г сухих измельченных корней и корневищ **кровахлебки аптечной** залить 0,5 л водки, настоять в темном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. 20–25 капель 3 раза в день за 20 мин до еды помогают при энтеритах, энтероколитах, интоксикационных и гастрогенных поносах, как кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях.

Смешать в равных частях по весу измельченные в порошок **листья мяты перечной, грецкого ореха, плоды аниса, корни лопуха и лапчатки прямостоячей (калгана)**. Принимать при энтерите по 1/2 ч. л. 2–3 раза в день, запивая водой.

Отвар ягод **голубики** полезен при расстройствах пищеварения, энтеритах.

50 г сухой измельченной травы **горошка мышиного** (вики мышинной) залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически





встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–25 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды при расстройствах желудочно-кишечного тракта (энтерит, дизентерия и т.д.).

50 г **шишек ольхи клейкой** (черной) и 0,5 л водки настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. 30 капель 2–3 раза в день до еды останавливают понос, улучшают состояние при острых и хронических энтеритах и колитах.

Взять поровну **корни лопуха и лапчатки прямостоячей (калгана), кору дуба, листья мяты и грецкого ореха, плоды аниса**; все истолочь в порошок. Принимать по 1/2 ч. л. 2–3 раза в день.

При остром энтерите у детей взять 30 г **травы живучки ползучей** и 20 г **корней калгана**; 2 ст. л. смеси варить 10 мин в 0,4 л воды. Давать ребенку по 1/2–1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Взять 1 ст. л. с верхом **цветков икотника серого**, залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 15 мл 4 раза в день или в течение дня каждые 2 ч по этой дозе. Другие показания: колит.

Перга: 1 часть на 20 частей меда, принимать 3 раза в день.

Цветочный мед: принимать, запивая 1 стаканом яблочного сока, утром.

Корень змеевика, корень кровохлебки, шишки серой ольхи, лист подорожника, плоды черной смородины — в равных частях. Составить сбор из нескольких растений. **Отвар**: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–7 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день.

Семена айвы, лист алоэ, корень алтея, анис обыкновенный, плоды вишни, горечавка, зверобой, лист земляники, подорожник, мать-и-мачеха, сушеница топяная, лесные яблоки, плоды черемухи, клубень ятрышника — в равных частях. **Отвар**: 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–7 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день.

Горец почечуйный. Настой. 20 г сырья залить 200 мл кипятка, настаивать, 3 ч, процедить. Пить по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

Малина обыкновенная. Настой. 10 г ягод залить 200 мл кипятка, настаивать и пить как чай.

При гастроэнтерите принимать **эфирное масло календулы** по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 3 раза в день.

ЭНТЕРОКОЛИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

При остром воспалении кишечника (энтероколит), причиной которого является пищевое отравление бактериями испорченной пищи (мясные фарши, студни, рыбные блюда, салаты, колбасные изделия — особенно в летнее время), рекомендуется 1–2-дневное воздержание от еды. Но следует обильно употреблять питье в теплом виде: 1,5–2 л несладкого чая с лимоном, отвар шиповника, черники, крупяные отвары (лучше из «геркулеса»).

Целесообразно также съедать ежедневно **яблочное пюре с медом**, свежеприготовленное из 1,5–2,5 кг сырых яблок со шкуркой в 5–6 приемов. Курс лечения два дня.

Растворить 80–100 г **меда** в 1 л **яблочного сока** или кипяченой воды комнатной температуры. Пить при хроническом энтероколите по 1 стакану 3–4 раза в день в течение 1–1,5 месяца. В течение года провести 3–4 таких курса.

Мед — 4 ст. л., **перга** — 1 ст. л., **вода** — 3 стакана. Компоненты тщательно перемешать и настоять в течение трех дней. Принимать по 1/2–1 стакану перед едой. Курс лечения — 1–1,5 месяца.

Настой. 10 **семян айвы** залить 100 мл холодной кипяченой воды, настоять 1–2 дня до получения слизистой массы, процедить, добавить **мед** по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при гастроэнтероколитах, спастических колитах, повышенном газообразовании в кишечнике, при кашле.

1–2 ст. л. **соплодий (шишек) серой или черной ольхи** залить стаканом кипятка, настоять до остывания, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды. Настой полезен при отравлении кишечника, быстро останавливает понос, исчезают вздутие и боли в животе, улучшается общее состояние. Настой очень полезен и при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.





Отвар корня и корневища кровохлебки лекарственной. 1 ст. л. грубо-истолченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 30 мин. Остудить и процедить, добавить **мед** по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день. После прекращения поноса прием сокращают до 2–3 раз в день, продолжая лечение еще в течение 1 недели.

Отвар корня и корневищ змеевика. 2 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить на слабом огне 15 мин. Остудить и процедить, добавить **мед** по вкусу. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды при острых и хронических колитах, энтероколите с кровотечениями. После затихания болей и остановки кровотечения уменьшить прием до 1 ст. л.

Отвар корня лапчатки прямостоячей (калгана). 2 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка и кипятить 20 мин. Остудить и процедить, добавить **мед** по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Отвар — прекрасное кровоостанавливающее при язвенном колите, энтероколите, энтерите, дизентерии.

ЯЗВА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

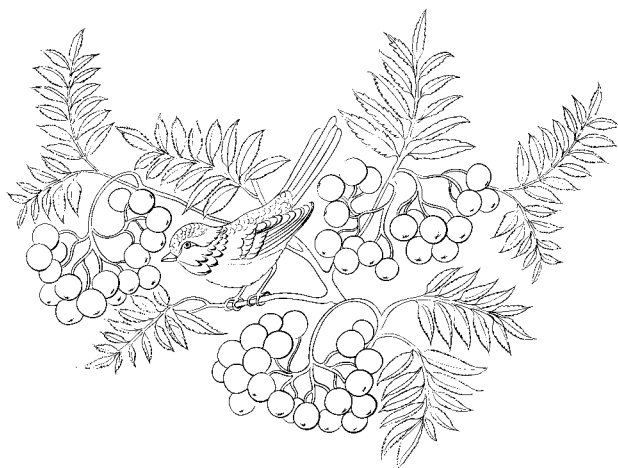
Мед, размешанный в молоке, помогает при появлении язв в кишечнике.

Смешать в равных частях сухие измельченные травы **хвоща полевого и пастушьей сумки.**

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин. Процедить, добавить **мед** по вкусу. Пить по 3 ст. л. 4 раза в день за 20 мин до еды.

2 ст. л. сухой измельченной **травы клоповника пронзеннолистного** залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин. Процедить, добавить **мед** по вкусу. Половина настоя выпивается в 3 приема после еды, остальная используется для лечебных клизм: 100 мл на одну процедуру, проводимую 2 раза, утром и вечером. После клизмы надо 30 мин полежать. Лечение проводить ежедневно до исцеления.





БОЛЕЗНИ

органов дыхания

АБСЦЕСС ЛЕГКОГО

Взять по 250 г **корней скумпии** и **алтея**, 180 г **корней шиповника**, 100 г **корней терна**, 20 г **корней ивы** и 25 г **семян ржи**. Все корни должны быть свежесобранными, их следует измельчить на терке и поместить вместе с семенами ржи в неглазурованный горшок емкостью 6 л, залить 5 л воды (крышку обмазать тестом) и варить на малом огне 3 ч, процедить, добавить 100 г меда. Пить в течение первой недели по 1/2 кофейной чашки 1 раз в день, в течение второй недели — по 2/3 чашки, третьей — по 1, четвертой — по 2/3, пятой — по 1, шестой — по 2/3, седьмой — по 1/2 кофейной чашки. Если будет необходимо, лечение повторить после месячного перерыва.

Больного накрывают с головой плотной тканью (одеялом) и подносят к лицу тарелку с кашцей **репчатого лука** (можно также использовать **чеснок, хрен, черную редьку**). Фитонциды лука (чеснока, хрена, черной редьки) вместе с вдыхаемым воздухом проникают в легкие и оказывают целебное воздействие. Продолжительность од-

ного сеанса — 10 мин. Процедуры выполняются ежедневно на протяжении 2–3 месяцев.

Полезны ингаляции из эфирного масла **шалфея лекарственного (эвкалипта)**: 1–2 г масла закапать в кипящую воду и вдыхать пары.

При абсцессе легкого, гангрене легкого полезны **скипидарные ингаляции**.

При абсцессе легкого принимать по 100–200 мл свежеприготовленного **сока моркови с 1 ст. л. меда** 2–3 раза в день до еды. Запивать теплым молоком. Детям дозу уменьшить.

50 г **кашицы чеснока (репчатого лука, хрена)** настаивать в закрытой посуде в 100 мл водки сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При абсцессе легкого применяются **корни и корневища синюхи**, чаще всего в виде 0,5%-го настоя или отвара, когда трудно отделяется мокрота или как хорошее отхаркивающее. Настой готовят из расчета 6–8 г, а отвар 3–6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды. Принимают по 1 ст. л. 3–5 раз в день после еды.

1 ст. л. сухой измельченной **травы чины луговой** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин,





охлаждать 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды как отхаркивающее средство при абсцессе легких.

Молодые листья и стебли **травы чины луговой**, собранные до цветения, полезно использовать для этой цели в салатах, супах, щах, ботвиньях.

АНГИНА

Самая тяжелая ангина будет «погашена» в течение дня, если каждые 30 мин тщательно полоскать горло **чесночной водой** (средняя головка чеснока, выдавить сок и залить 1 стаканом кипящей воды). Одновременно каждый час пить по 1 ст. л. **чесночный настой** (в 1/4 стакана горячей воды выдавить сок одного зубчика чеснока).

Свекла красная. Натереть 1 стакан свеклы, влить в нее 1 ст. л. яблочного уксуса, дать настояться. Отжать. Полоскать этим соком горло, желательно после полоскания выпить 1–2 ст. л. такого сока. Это несложное в приготовлении средство лечит даже хроническую ангину.

1 ст. л. **цветков ромашки аптечной** залить 250 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить. Применять в качестве полоскания.

Полоскание готовится из щепотки порошков асафетиды и 1/2 ч. л. **куркумы** на стакан теплой воды. Антисептические, анальгизирующие и вяжущие свойства этих пряностей помогут скорейшему облегчению и выздоровлению.

В эмалированную кружку положить 1 ст. л. **малинового варенья**, размешать и на медленном огне, постоянно помешивая, довести до начала закипания. Кружку снять с огня и вылить содержимое в горло (ожога опасаться нечего, так как мед закипает при 60 °С), лечь в постель, потеплее укрыться. Этим способом ангина излечивается сразу и долго не повторяется.

Хорошо смешать 2 части **меда**, 1 часть **сока алоэ** и 3 части **водки**. Полученную смесь использовать в качестве компрессов при ангине.

При воспалении миндалин 1 ч. л. измельченного **корня алтея** залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 1 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч. Курс лечения до выздоровления.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные кору молодых веток **грецкого ореха**, **кору дуба**.

1 ст. л. измельченного сбора залить 250 мл крутого кипятка, закрыть, поставить на водяную баню и кипятить на слабом огне 30 мин, настоять 40 мин, сцедить, добавить 1 ст. л. натурального меда. Пить в течение дня равными долями за 30 мин до еды. Отвар крепит, поэтому следите за работой желудка и принимайте в пищу больше фруктов и овощей.

Ягоды лесной земляники слегка подвялить на солнышке и, не обрывая плодоножки, опустить их в мед. Поллитровая банка — наиболее удобная емкость для этих целей. Таким медом можно пользоваться всю зиму. Давать больным детям несколько ягод на блюдечке. Они и полакомятся, и им станет легче.

Кусочек **прополиса** величиной с горошину (4–5 г) приклеить к зубу (за щеку) и держать так всю ночь.

Прополисную пасту ввести в лакуны миндалин с помощью гортанного шприца. Курс лечения — 4–7 введений по одному разу в неделю. При такой процедуре отмечается прекращение неприятных ощущений в горле, уменьшение припухлостей лимфатических узлов, из миндалин исчезают гнойные пробки, жидкий гной и др.

Прополисная паста. Для ее приготовления берут в равных соотношениях порошок прополиса и вазелиновое масло (или пчелиный воск). Охлажденный прополис тщательно растирают в ступке сначала с небольшим количеством масла (воска), затем добавляют остальное количество и перемешивают до образования однородной массы. Прополисная паста — однородная, густая, желто-зеленого цвета, с ароматным запахом.

10–15 г 10–15%-го **прополисного масла** принимать с теплым молоком за 1–1,5 ч до еды 2–3 раза в день.

Прополисное масло (мазь). 1 кг сливочного масла (смальца, рыбьего жира, нутряного свиного сала, вазелина, ланолина — в зависимости от недуга) довести до кипения, снять с огня и положить 150 г порошка прополиса (в зависимости от концентрации). Все тщательно перемешать примерно при 80 °С (не выше), в горячем виде процедить через один слой марли и слить в стеклянную посуду. Хранить в плотно закрытой посуде в темном и прохладном месте.





Взять 1 ст. л. сухих измельченных **листьев подорожника**, залить одним стаканом кипяченой воды, настоять и добавить 30 капель спиртовой **настойки прополиса**. Полученным раствором полоскать горло несколько раз в день.

Спиртовая настойка. Охлажденный порошок прополиса насыпать в стеклянную банку и залить 95%-м этиловым спиртом в соотношении 1:2 (спиртовой экстракт), 1:5 или 1:6. Банку встряхивают, плотно закрывают пробкой и настаивают 24 ч при комнатной температуре в темном месте. Полученное пропускают через полотно, укрепленное в воронке (небольшой лейке). На него же переносят и проэкстрагированный прополис, который отжимают. Раствор отстаивают в герметически закрытой посуде при температуре 8–10 °С. Отстоявшуюся жидкость осторожно фильтруют через бумажный фильтр. Объем настойки доводят спиртом до первоначального количества взятого растворителя. Настойка прополиса — прозрачная жидкость темно-коричневого цвета с характерным ароматным запахом и горьковатым вкусом.

Хранить настойку следует в хорошо закупоренных стеклянных темных емкостях при комнатной температуре.

В эмалированную посуду положить 5 г прополиса, растопить на водяной бане, добавить 100 г меда, перемешать и еще немного подогреть. Принимать 1 раз в день после завтрака по 1 ч. л. взрослым и по 1/2 ч. л. детям. Запивать данную смесь не рекомендуется.

Рекомендуется 5–6 раз в день жевать кусочек **медовых сот** в течение примерно 15 мин, затем воск следует выплюнуть. Данная процедура облегчает дыхание, резко снижает воспаление, способствует быстрому выздоровлению.

Раздробить 20–30 г прополиса в ступке, растворить в 100 г теплой кипяченой воды и профильтровать. Полученным раствором 2–3 раза в день полоскать горло и также 2–3 раза в день пить раствор по 1–2 ст. л.

15–20 капель прополисной настойки развести в рюмке воды или сока и принимать внутрь ежедневно.

15–20 капель прополисной настойки добавить в 300–400 г теплой воды и прополоскать горло, при этом последние 2–3 глотка принять внутрь. Процедуру следует проводить несколько раз в день.

Рекомендуется **молочный отвар цветков ромашки** или **цветков бузины**: на 1 стакан молока взять 2 ч. л. цветков ромашки или бузины, 1 ч. л. меда, вскипятить, процедить и принимать в горячем виде 2–3 раза в день.

1 ст. л. измельченного **зверобоя** залить одним стаканом крутого кипятка и выдержать на водяной бане в течение 15 мин. Спустя 30–40 мин, когда смесь охладится, ее следует процедить, добавить 10%-й экстракт прополиса из расчета на стакан настоя — 20–30 капель экстракта и использовать в теплом виде для полоскания горла несколько раз в день. Подобное полоскание обладает противомикробным и противовоспалительным действием.

Взять 100 г **меда**, 1 ст. л. **малинового варенья**, положить в эмалированную емкость, перемешать и на медленном огне довести до кипения при постоянном помешивании. Как только смесь начнет закипать, ее необходимо снять с огня, немного остудить и сразу же выпить. После этого рекомендуется лечь в постель и укрыться теплее.

1 ст. л. **меда** положить в рот и держать до полного растворения, затем через 15–20 мин запить настоем ромашки или шиповника.

Примите 1 ст. л. **пыльцы** (держать во рту до полного растворения) и через 30 мин выпейте 1/3 стакана травяного отвара. Процедуру следует повторять 3 раза в день.

Травяной отвар готовится следующим образом: 40 г **корней алтея**, 30 г **корней девясила** измельчить, залить кипятком из расчета 0,5 л кипятка на 2 ст. л. сбора и держать на слабом огне в течение 40 мин. После необходимо снять средство с огня, перемешать, дать настояться 2 ч и процедить — настой готов.

Три-четыре раза в день рекомендуется полоскать горло 30%-м водным раствором меда.

В одном стакане **теплого молока** развести 1 ст. л. **меда** и принимать 1–2 раза в день.

Сок одного лимона растворить в 800 мл кипяченой воды и добавить 100 г **меда**. Полученный раствор выпить в течение одного дня. Такое питье рекомендуется принимать на протяжении нескольких дней, пока болезнь не стихнет.

Мед развести теплой кипяченой водой в соотношении 1:2 и полученным раствором полоскать горло 3–4 раза в день. Температура воды для такого полоскания не должна превышать 45 °С.





Соком свежей **капусты белокачанной** или водой, в которой варилась капуста, с добавкой растительного масла, полезно полоскать горло при ангине.

Луковый сок с медом в виде полосканий помогает при ангине.

Вдыхание пара горячего **печеного лука** полезно при лечении ангины, гриппа, катара верхних дыхательных путей.

Развести сок лука с водой в соотношении 1:3. Вдыхать запах 2—3 раза в день для лечения ангины.

Сок из корней хрена, разбавленный водой 1:1, — хорошее средство для полоскания полости рта и горла при ангине, воспалении слизистой рта, стоматитах, гингивитах, пародонтозе.

1 ст. л. сухой измельченной **травы иссопа лекарственного** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Настоем полоскать ротовую полость и горло при лечении ангины, воспалительных процессов ротовой полости и горла, охриплости голоса.

1 ст. л. сухой измельченной **травы розмарина лекарственного** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Настоем полоскать ротовую полость и горло при лечении ангины.

Сок и отвар из **сушеных ягод ирги** полезны как противовоспалительное средство при ангинах и стоматитах.

Яблочный, виноградный уксус, сок плодов черной смородины, ежевики, жимолости, черники, клюквы, сок из зеленой ореховой кожуры, разбавленные водой 1:2, полезны для полосканий при лечении ангины, воспалительных заболеваний полости рта.

Горчичное полоскание полезно при ангине, бронхиальной астме, параличе языка.

Полоскание настоем листьев **герани душистой** полезно при ангине, стоматитах, болезнях горла.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **листьев герани** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Употреблять в виде полосканий полости рта и горла.

Полоскание отваром **корок граната** полезно при лечении ангины, воспалительных заболеваний полости рта, кровоточивости десен, при стоматитах.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корок граната залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Отваром полоскать ротовую полость и горло.

Полоскание отваром сухих **плодов инжира** полезно при лечении ангины, охриплости голоса, при флюсе.

Отвар. 2 ст. л. сухих измельченных плодов инжира залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Отваром полоскать ротовую полость и горло.

Полоскание отваром **имбиря** полезно при лечении ангины.

Отвар. 2 ч. л. порошка имбиря залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Отваром полоскать ротовую полость и горло.

Плоды лимона в свежем и переработанном виде (варенье, сиропы, соки, джем и пр.) полезны в качестве жаропонижающего, противовоспалительного, антитоксического, тонизирующего средств при самых различных инфекционных заболеваниях (ангина, грипп, пневмония, туберкулез, гепатит, желтуха и др.). Лимон и продукты из него в большом количестве противопоказаны при гиперацидной форме гастрита, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

При ангинах, фарингитах полезно полоскать горло, ротовую полость соком одного **лимона**, смешанным со стаканом теплой воды.

Чай полезно пить в качестве антитоксического, потогонного, жаропонижающего средства при лихорадочных состояниях, возникших на почве различных инфекционных заболеваний (ангина, дизентерия, тиф, туберкулез, грипп, пневмония и др.), при простудных заболеваниях. Для усиления антитоксического действия в чай добавляют лимон. В результате приема напитка с таким сочетанием компонентов уменьшаются воспалительные процессы, а также явления,





связанные с интоксикацией. Чай, особенно зеленый, обладает достаточно выраженным противомикробным действием.

При ангине у детей — донниковый компресс на шею. В маленький полотняный мешочек положить нарезанной сушеной травы с цветками донника лекарственного и опустить в кипяток. Подержать там 2—3 мин, слегка остудить и обернуть этим мешочком горло ребенка, сверху повязав вощеную бумагу и теплое полотенце. Шею перед процедурой обязательно надо вымыть горячей водой с мылом, чтобы кожные поры были чистыми. Держать компресс следует в течение 1 ч. Воду, в которую опускали донник, выпить с медом или сахаром.

Свежеотжатый **сок из травы дурнишника обыкновенного** полезно пить при ангине, бронхиальной астме. Сок дурнишника можно консервировать спиртом, смешивая их 1:1. Принимать по 15 капель с водой 3 раза в день.

При ангине для полосканий полезен настой лепестков цветков василька синего: 1 ст. л. на 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить.

Полоскание настоем травы **шалфея лекарственного** полезно при ангине, ларингите, стоматитах, зубной боли, молочнице у детей.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев шалфея залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Употреблять в виде полосканий полости рта и горла.

Полоскание настоем травы **лебеде** полезно при ангине, фарингите.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев лебеде залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Употреблять в виде полосканий полости рта и горла.

Зрелые плоды **паслена черного** полезно есть при ангине у детей.

Соком из ягод паслена черного, разбавленным водой в соотношении 1:4, полощут горло при ангинах, воспалениях слизистых оболочек полости рта.

Препарат «Сальвин», полученный из **соцветий шалфея**, обладает антибактериальным действием и полезен при воспалениях слизистой оболочки полости рта и горла.

Эфирным маслом эвкалипта (аптечный препарат) заряжают ингаляторы, которыми пользуются при простудных заболеваниях дыхательных путей.

100 г сухих измельченных **листьев репешка аптечного** залить 1 л кипятка, кипятить, пока не уменьшится объем на 1/3, процедить. Полоскать горло при ангине, фарингите, ларингите, стоматите.

Полоскание настоем цветков и травы **зверобоя** полезно при лечении ангины, воспалении десен и ротовой полости.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков и травы зверобоя залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Полоскание настоем травы **золотарника обыкновенного** (золотая розга) полезно при лечении ангины, воспалении десен и ротовой полости, стоматитах, гингивитах.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы золотарника залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Полоскание настоем травы **сабельника болотного** полезно при лечении ангины, воспалении десен и ротовой полости.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы сабельника залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Полоскание настоем травы **кипрея** (иван-чая) полезно при лечении ангины, воспалении десен и ротовой полости, стоматитах, гингивитах.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы кипрея залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Полоскание настоем травы **горца почечуйного** полезно при лечении ангины.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы горца почечуйного залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Выжатым соком из травы **бешеного огурца** с медом и оливковым маслом смазывают нёбо при ангине.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы первоцвета лекарственного залить стаканом





кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать, подсластив по вкусу медом, по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при простудных заболеваниях (ангина, бронхит, грипп).

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной травы яснотки белой залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Использовать для компрессов, примочек при катаральной ангине.

Полоскание отваром травы **фиалки душистой** полезно при лечении ангины, воспалении десен и ротовой полости, гриппе.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной травы фиалки душистой залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить.

Полоскание отваром корней и корневищ **крохоблекки лекарственной** полезно при лечении ангины, воспаления десен и ротовой полости.

Отвар. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить.

Полоскание отваром корней и корневищ **aira обыкновенного** полезно при лечении ангины, воспаления десен и ротовой полости, хроническом тонзиллите, стоматите.

Отвар. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить.

Взять 50 г сухого **корня родиолы розовой**, залить 0,5 л водки, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. 1 ч. л. настойки влить в полстакана горячей воды и полоскать горло непрерывно 10–15 мин, через некоторое время повторить полоскание. Это одно из самых эффективных средств лечения ангины.

Полоскание настоем цветков **ромашки аптечной** полезно при лечении ангины, воспалении десен и ротовой полости.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, на-

стоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Полоскание настоем листьев **подорожника большого** полезно при лечении ангины, тонзиллита.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Настоем полоскать ротовую полость и горло.

Полоскание настоем травы **хвоща полевого** полезно при лечении ангины, тонзиллита, воспалении слизистых оболочек рта и горла, слабых деснах.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы хвоща полевого залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Полоскание настоем травы **вербены лекарственной** полезно при лечении ангины, воспалении слизистых оболочек рта и горла.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы вербены залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Полоскание настоем травы **чабреца** полезно при лечении ангины, воспалении слизистых оболочек рта и горла.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы чабреца залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Полоскание отваром побегов водяники черной полезно при лечении ангины, стоматитов.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных побегов водяники залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Использовать для компрессов, примочек при катаральной ангине.

Полоскание отваром корней **цикория** полезно при лечении ангины, тонзиллита.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней цикория залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин,





охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить.

Полоскание настоем листьев **эвкалипта** полезно при лечении ангины.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных листьев эвкалипта залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Настоем полоскать ротовую полость и горло при лечении ангины.

Полоскание настоем листьев **шелковицы черной** полезно при лечении ангины.

Настой. 1–2 ст. л. сухих измельченных листьев шелковицы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Настоем полоскать ротовую полость и горло при лечении ангины.

Полоскание настоем цветков **липы** полезно при лечении и профилактике ангины, воспалительных заболеваний слизистой полости рта, простудных заболеваний.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков липы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Неплохо в настой добавить 5 г пищевой соды.

При ангине нанести чистое пихтовое масло на гланды с помощью пипетки или ватного тампона (можно оросить их шприцем). Повторять от 2 до 5 раз в день с интервалом в 4–6 ч. При хронической ангине, помимо смазывания гланд, закапать в нос 1–2 капли масла. При этом появляются жжение, чихание, слезотечение, выделение мокроты из носа, но лечебный эффект будет выше. Через 15–20 мин эти неприятные ощущения пройдут.

Полоскание настоем листьев **березы** полезно при лечении ангины, тонзиллита.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных листьев березы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Полоскание настоем цветков **бузины черной** полезно при лечении ангины, ларингита, воспалении слизистой оболочки полости рта.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков бузины черной залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Настоем полоскать ротовую полость и горло и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Полоскание настоем цветков **календулы** полезно при лечении ангины, ларингита, воспалении слизистой оболочки полости рта, воспалительно-дистрофической форме пародонтоза, хроническом фарингите.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков календулы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Настоем полоскать ротовую полость и горло.

15–20 суставчиков (не листьев!) **золотого уса** залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, пока настойка не приобретет сиреневый цвет, процедить. 1 ч. л. настойки разбавить 1/2 стакана теплой воды. Использовать для полоскания горла при ангине.

Рисовый отвар с добавлением мяты, репчатого лука полезен в качестве потогонного, антитоксического и жаропонижающего средства при лечении ангины. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Творог равномерно уложить между двумя слоями натуральной ткани (хлопок, лен) и обернуть вокруг шеи. Затем компресс закрепить шерстяной тканью и уложить больного в постель. Компресс держат до тех пор, пока творог не подсохнет, после чего его снимают, шею промывают теплой водой, готовят новый компресс и повторяют процедуру.

100 г **пекарских дрожжей** (обязательно свежих) разделить на 5 равных частей. Каждая доля — это дневная доза, которую следует развести в 100 мл чуть теплой воды, добавить 1 ч. л. сахара и выпить утром натощак. Для прохождения полного курса лечения необходимо израсходовать 1 кг дрожжей.

Измельчите 10 **лавровых листьев** и залейте 1 л воды. Поставьте емкость на огонь и прокипятите на слабом огне 5 мин, охладите, процедите. Отваром полоскать горло несколько раз в течение дня.





На стакан теплой воды взять 1/2 ч. л. поваренной соли и 3–4 капли аптечной настойки йода. Полоскать горло несколько раз в течение дня.

Смешайте 3:1 свежеприготовленный **сок свеклы красной с винным уксусом**. Полоскать горло несколько раз в течение дня.

Возьмите немного **молока** и поставьте посуду на огонь. Когда молоко закипит, опустите в него **белую булку** и немного подержите, затем выньте и после небольшого остывания съешьте. На день потребуется 2–3 небольшие булочки.

Если вы «прихватили» ангину в начале осени, то полезно ежедневно съедать **арбуз** в количестве 2–3 кг.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

При лечении и профилактике бронхиальной астмы обычно применяют те же растения, что и при хроническом бронхите.

При бронхиальной астме фитотерапию следует проводить практически постоянно, даже после прекращения приступов. В первые месяцы проведения фитотерапии возможно повторение приступов бронхиальной астмы, которые необходимо купировать известными фармакологическими средствами, не отменяя фитотерапию. Кратковременная отмена фитотерапии (на 1–2 мес.) возможна в летнее время и лишь при отсутствии приступов бронхиальной астмы в течение года.

При бронхиальной астме полезно применять **следующие сборы растений**: цветков бессмертника, травы фиалки трехцветной, корней девясила, плодов аниса, листьев мать-и-мачехи — по 1 части.

5 г сухой измельченной смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают. Принимают по 50 мл 3–4 раза в день до еды. Сбор может быть рекомендован при неиммунных формах бронхиальной астмы.

Сбор. Корней солодки, травы череды и полевого хвоща, плодов шиповника, цветков бессмертника, корней девясила, шишек ольхи, корней одуванчика и лопуха — по 1 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора. Может быть ре-

комендован при иммунных формах бронхиальной астмы.

Сбор. Травы багульника, листьев мать-и-мачехи, травы фиалки трехцветной, цветков ромашки, корней солодки и девясила, плодов аниса, листьев мяты и подорожника по 1 части.

Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора. Может быть рекомендован при иммунных формах бронхиальной астмы.

Мед: наиболее известное средство от астмы. Если кувшин с медом поднести к носу астматика, то он, вдохнув запах, будет дышать легче и глубже. Этот эффект сохраняется приблизительно в течение 1 ч. 1–2 ч. л. меда обеспечат облегчение. Мед также можно принимать с водой или молоком. Мед вымывает накопленные шлаки и способствует их удалению из дыхательных путей. Он укрепляет легкие и предохраняет от образования шлаков. Полезен мед годичной выдержки для лечения астмы и респираторных заболеваний.

Смешать **маточное молочко и мед** в соотношении 1:50. Принимать при лечении бронхиальной астмы 2 раза в день по 2 ч. л., держа во рту до полного растворения.

Молоко парное (лучше козье) — ежедневно пить по 1/2 стакана утром натощак и на ночь. Если беспокоит кашель, мокрота, то добавляйте по 5–7 г сливочного масла и меда. Улучшение наступит, только наберитесь терпения.

Свежий теплый **коровий навоз** накрыть тряпкой и вдыхать запах при лечении бронхиальной астмы. Процедуру проводить несколько раз в день.

Луковицы репчатого лука, испеченные на углях или в горячей золе, полезно употреблять в пищу с сахаром или медом, со сливочным или миндальным маслом при бронхиальной астме, упорном кашле, удушье.

Плоды аниса, анисовое масло полезно употреблять в пищу при бронхиальной астме.

Эфирное масло аниса (аптечный препарат) полезно принимать по 3–4 капли на кусочке сахара 2–3 раза в день.

Смешать в равных частях по весу плоды **аниса, семена фенхеля, корень солодки**.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить





при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, кашле по 1/3 стакана 4 раза в день до еды и ночью.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать в теплом виде при бронхиальной астме, кашле по 1/2 стакана 4 раза в день до еды, подсластив по вкусу сахаром или медом.

При лечении астмы, бронхита и коклюша смешайте щепотку **асафетиды** с 2 ч. л. **меда**, 1/4 ч. л. **сока белого лука**. Принимать 3 раза в день до еды.

Гвоздика (пряность) — эффективное средство для лечения астмы. 6 целых гвоздик залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды с медом по вкусу.

1/2 ч. л. порошка **куркумы** в 1/2 стакана горячего **молока** принимается 2–3 раза в день при астме (особенно в случае аллергической природы заболевания). Действие будет более эффективным при приеме натошак.

Начинающуюся астму можно попытаться лечить так: **скорлупу 10 сырых яиц** подсушить и растереть в порошок. **Сок 10 лимонов** вылить в порошок из скорлупы яиц. Поставить в темное место на 10 дней, процедить через марлю, добавить 1/2 стакана **меда**. Взбить 10 **желтков** с 10 ст. л. **сахара** и влить туда бутылку **коньяка**. Соединить обе смеси и перемешать. Пить по 30 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Желательно приготовить две порции — этого будет достаточно для курса лечения.

Стакан овса залейте 1 л кипящего **молока** и поставьте в духовку. Когда молоко приобретет нежно-кремовый оттенок, процедите отвар, добавьте в него мед по вкусу. Отвар пить не спеша, небольшими глотками в течение дня. Легкие довольно быстро очищаются.

500 г **тыквы** натереть на терке, 100 г **лепестков розы** и 5 **листиков подорожника** мелко порезать и смешать все это с 2 ст. л. **меда** и 1 л красного сухого вина. Довести до кипения, настаивать сутки. Процедить. Пить по 1 ст. л. 5 раз в день через каждые 1,5 ч.

100–200 г свежеприготовленного **морковного сока** смешать с подогретым до 70 °С молоком

(50–100 г). Готовить перед приемом, пить ежедневно утром натошак маленькими глотками. Курс лечения — 1 месяц, при необходимости повторить после недельного перерыва. На время лечения категорически запрещены алкоголь и курение.

Лекарственная трава иссоп. Эту траву в течение лета можно засушить и заготовить впрок, чтобы хватило до следующего лета. Настоятельно рекомендуем иметь эту траву в домашней зеленой аптечке, так как она полезна еще и при катаре верхних дыхательных путей, изнурительном кашле.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы иссопа залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, кашле по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

1 ст. л. травы залить 1 стаканом холодной воды, настаивать ночь, утром довести до кипения, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 7–9 раз в день через каждые 1–1,5 ч независимо от приема пищи. Улучшение наступает довольно быстро.

Клевер луговой (красный). Можно использовать свежие и сухие цветы. 1 ст. л. цветов залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Пить теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 40–50 мин после еды.

На юге России целители лечат бронхиальную астму **цветами акации белой**. Необходимо приготовить наливку по всем правилам. Настаивать ее 40 дней. Пить по 20–30 капель, запивая медовой водой, 2–3 раза в день через 1 ч после еды. Если чувствуете, что дыхание затруднено, вдвое увеличьте дозу.

Хорошо помогает для лечения бронхиальной астмы **настой листьев айвы**. 1 ст. л. листьев залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать в заварочном чайнике, укутав его в хлопчатобумажное полотенце, процедить. Пить по 1 ст. л. 6–7 раз в день независимо от приема пищи. Настой ослабляет и даже может прекратить приступы бронхиальной астмы.

Корень малины выкопать в ноябре. Помыть, измельчить, высушить. Заварить 1 ст. л. 1 стаканом воды. Кипятить 10 мин на маленьком огне, процедить, добавить 1/2 ч. л. **меда**. Пить





по 1/4 стакана 2–3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс лечения — минимум месяц.

Свежие или сухие листья сирени, но только сиренево-фиолетового цвета, предварительно измельчив, заваривать как чай. 1 ст. л. сухих или 2 ст. л. свежих листьев залить 1,5 стакана кипящей воды. Настаивать 5–7 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 2/3 стакана 3 раза в день через 30 мин после приема пищи. Наблюдается хороший лечебный эффект. Можно заваривать и цветы, настаивая их точно так же. Хорошо лечит не только бронхиальную астму, но и кашель, коклюш. Применяют и как потогонное и противовоспалительное средство.

1 ст. л. **корня аира** залить 1 стаканом кипящей воды, на маленьком огне кипятить 10 мин. Настаивать 2 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 1 ст. л. 5 раз в день за 30 мин до еды.

Сосновые почки + мед (очень хорошо майский мед). Пропустить почки через мясорубку, перемешать с медом. Принимать по 1 ч. л. утром натощак и на ночь. Курс лечения желательно проводить с октября по май. При обострении, простуде, любом недомогании следует добавить еще один прием — днем.

Настой из цветов и соломы гречихи. Это старинное средство для лечения бронхиальной астмы, осложненной плохо отходящей мокротой. 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать до остывания. Процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 1/4 стакана за 20–30 мин до еды 4 раза в день. Первый курс лечения — месяц, перерыв 2–3 недели. Последующие курсы — 17–21 день с перерывом в 2–3 недели.

Детям готовить полдозы.

Вкусное и очень полезное для организма лечение. Готовим смесь: **бараний жир** — 100 г, по столько же **меда, сливочного масла, 10 г порошка какао, одно куриное яйцо**. Смешать. Проварить 1–2 мин с момента закипания. Остудить, помешивая. Масса похожа на шоколад. Принимать через 20–30 мин после приема пищи 3 раза в день по 1 ст. л., запивая по 1/3 стакана теплого молока. Курс лечения — 1 месяц, 2 недели перерыв, затем повторить еще 2–3 раза.

На 0,5 л **белого вина** взять 5 г **травы чистотела**. Варить до тех пор, пока не останется 125 г жидкости, процедить. Пить 2 раза в день по кофейной чашке, отваренную траву чистотела измельчить, разделить на 3 порции и съесть в течение дня. Так поступать раз в месяц.

Взять спелый **арбуз** массой 3–5 кг, вынуть часть мякоти, а в образовавшуюся емкость залить **мед**. Закрыть отверстие куском арбуза и закопать в землю на глубину 50–60 см. Через 5 дней арбуз откопать, выдавить из него сок и пить его утром по 125 г, а вечером по 250 г. Таким способом съесть 3–5 арбузов.

На 250 г **молотого кофе** взять 0,5 кг **меда**, тщательно размешать. Принимать понемногу перед едой. Эта порция рассчитана на 20 дней; если будет улучшение, сделать еще одну порцию.

Смешать 0,5 кг **меда**, 100 г **сливочного масла**, по 70 г **хрена и чеснока**. Принимать по 1 ст. л. за 1 ч до еды. Курс лечения 2 месяца.

При острых трахеитах, острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме в межприступном периоде, бронхоэктатической болезни и хронических бронхитах с астматическим компонентом успешно применяют **медовые ингаляции** (2 ингаляции в день, курс лечения 20–30 дней) как в стационарных, так и в амбулаторных условиях. Кроме того, большим полезно принимать **мед** и внутрь. При таком методе лечения у них повышается жизненная емкость легких, улучшается максимальная минутная вентиляция и эластичность легких, кашель и мокрота исчезают на 12–15-й день, восстанавливается сон и аппетит. Нормализуется дыхание. Для ингаляций используют 20–30%-е растворы меда на дистиллированной или кипяченой воде.

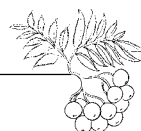
Эффективная методика лечения бронхиальной астмы и бронхита с астматическим компонентом.

1-й курс

Стакан сухих **плодов шиповника** быстро помыть холодной водой, размять и всыпать в 1 л кипящей в эмалированной кастрюле воды. Кипятить не больше 10 мин. Снять с огня и дать настояться 1 сутки, после чего профильтровать и хранить раствор в холодильнике.

Приготовьте отвар. Возьмите 1,5 л воды, добавьте травяной сбор **корня девясила** —





1/4 ч. л., **травы душицы** — 2 ст. л. и 1 ст. л. **листьев дикой малины**. Раствор хранить в холодильнике не больше 5 дней в бутылках темного стекла.

В течение 5 дней за 1 ч до еды пить в теплом виде смесь, состоящую из 1/2 стакана **настоя шиповника** и 1 ст. л. **медово-лукового отвара** (для ребенка — 1 дес. л.), а за 30 мин до еды взрослому выпить только медово-луковой микстуры в дозе 50 мл (2,5 ст. л.), а ребенку — 1 дес. л. И так 4 раза в день. Затем перейти ко второму курсу.

2-й курс

В эмалированную кастрюлю всыпать 1 ст. л. **корней дикой малины** (корни копать рано весной или же осенью), залить 0,5 л кипятка и настоять 1 сутки, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды, каждый раз добавляя по 1 ч. л. для взрослого 3%-го, детям 1%-го раствора **мумие**.

Курс лечения 5 дней. Затем перейти к третьему курсу.

3-й курс

По рекомендации Д.С. Джарвиса, один целый **лимон** варить в небольшом количестве воды на медленном огне не более 10 мин. Вынуть его из воды, остудить, разрезать на две половинки и из каждой отжать сок в стакан. Добавить к соку 2 ст. л. **глицерина**, смесь хорошо перемешать и долить стакан **медом**, перемешать. Принимать в течение 5 дней по 1 ч. л. 4 раза в день. Через 10 дней перерыва повторить 1-й и 2-й курсы. Сделать трехмесячный перерыв и пройти все лечение снова. Как правило, болезнь отступает уже после одного полного курса лечения.

Лимоны полезны в диетическом питании больных бронхиальной астмой. Лимон, пропущенный с кожурой (но без семян) и смешанный с медом по вкусу, полезен при бронхиальной астме, бронхите, плеврите, туберкулезе легких.

Листья белены входят в состав сигарет «Астматол», применяемых при бронхиальной астме.

Из сушеной измельченной травы **молочая** приготовить папиросы. Курить по потребности во время приступа.

Порошок **корня гравилата** городского по 2–3 г принимать 3 раза в день до еды, запивая водой, при бронхиальной астме.

2 ст. л. сухих измельченных **листьев дурмана** залить стаканом кипятка, держать на кипящей водяной бане 5 мин, затем в течение 15–20 мин вдыхать через нос пары настоя при бронхиальной астме, коклюше и судорожном кашле.

Листья, семена дурмана в виде сигарет или порошка (кладут на горячие угли и вдыхают дым) полезны при бронхиальной астме.

Для лечения бронхиальной астмы принимают **порошок из листьев дурмана** по 0,1–0,2 г на прием до 3 раз в день.

Чай из листьев крапивы двудомной с медом по вкусу полезно пить при бронхиальной астме.

15–20 суставчиков (не листьев!) **золотого уса** залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, пока настойка не приобретет сиреневый цвет, процедить. 1 ч. л. настойки разбавить 1/2 стакана теплой воды. Принимать при бронхиальной астме, респираторных заболеваниях по 1 дес. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

Срезанные ранней весной нераспустившиеся **соцветия мать-и-мачехи** высушить в тени и растереть в порошок. Ежедневно отваривать и принимать по 10–12 г порошка. Эффективность усиливается, если к порошку мать-и-мачехи добавить в таком же количестве **порошок ядер-шек абрикоса**. Смесь заваривать и употреблять в 3 приема в течение дня при лечении бронхиальной астмы.

4 ч. л. сухих измельченных **листьев мать-и-мачехи** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Свежими **цветками одуванчика** заполнить, не утрясая, 3-литровую банку, залить 1 л кипятка, настаивать в теплом месте сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. К настою добавить 1 кг сахарного песка и прокипятить на слабом огне 40 мин, помешивая содержимое. Принимать при бронхиальной астме взрослым по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, детям — по 1 ч. л.

1 ч. л. сухих измельченных **листьев омелы белой** залить стаканом горячей воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить. Принимать при бронхиальной астме по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды.

1 ч. л. сухих измельченных **листьев паслена черного** залить стаканом горячей воды, кипя-





тить 15 мин, охладить, процедить. Принимать при бронхиальной астме, коклюше, спастическом кашле по 1 ч. л. 3 раза в день во время еды.

Смешать в равных частях по объему **кашицу листьев подорожника большого и мед** или сахарный песок. В закрытой посуде поставить на теплую плиту на 4 ч, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Сироп принимать при бронхиальной астме, остром бронхите по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

При бронхиальной астме полезно вдыхание дыма от сжигания сухих стеблей и листьев **попыны обыкновенной**.

2 ст. л. **кашицы репы** залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день или стакан отвара перед отходом ко сну.

4 ст. л. сухой измельченной **луковой шелухи** залить 1,5 л воды, варить до 1 л жидкости, процедить. Пить вместо воды в течение дня. Курс лечения — ежедневный, до наступления выздоровления. Результаты лечения прекрасные.

0,5 кг **кашицы репчатого лука** залить 1 л воды, добавить 1/2 стакана сахарного песка. Смесь варить на слабом огне 3 ч, периодически помешивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Для лечения бронхита с астматическими осложнениями, хронического бронхита с мучительным кашлем, воспаления легких, туберкулеза легких, простудных заболеваний смешать в равных частях по весу свежеприготовленный **сок репчатого лука и сахарный песок** или **мед**. Смесь настоять под солнечными лучами 2 недели. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. При необходимости лечение продолжают, приготовив новый препарат.

Смешать в равных частях по весу **грецкие орехи, горькие ядра абрикоса, имбирь, мед**.

Замачивают грецкие орехи и ядра абрикоса в воде 30 мин. Затем измельчают в кашицу и добавляют мед и имбирь, после этого 200 г смеси делят на 10 частей. Принимают 1 раз в день по одной части. Это средство снимает жар и мокроту. Полезно при хроническом бронхите, хронической пневмонии.

Смешать в равных частях по весу **свиное нутряное сало, солодовый сахар (мальтозу), мед**. Кипятить 1 ч. Принимать по 1 ч. л. 3 раза

в день. Держать во рту и сосать. Во время лечения нельзя есть холодного и острого. Лечит астму, когда обострения зимой и часты приступы ночью.

Растопите на слабом огне 1 стакан свежего **нутряного свиного сала**, стакан **меда** и стакан **сливочного масла**, затем в смесь добавьте стакан **сахарного песка**, 1/2 стакана **сока алоэ** и все хорошо перемешайте до однородного состояния. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения 3 месяца, и выздоровление гарантировано.

Смешать в частях по объему **мед — 1, сливочное масло — 1, смалец — 2, сахар — 1**, поставить на слабый огонь и нагреть, но не кипятить, охладить. Добавить **спирт — 2, вино «Кагор» — 12**. Принимать в теплом виде по 2—3 ст. л., добавив 1/2 ч. л. пищевой соды, запивая водой, 2 раза в день — перед завтраком и ужином. Курс лечения месяца.

На сковороду положите 200 г **сливочного масла** и на нем поджарьте до золотистого цвета 6 головок измельченного **репчатого лука**. Дайте остыть, добавьте 200 г сливочного масла и 0,5 л меда, перемешайте и сложите в банку. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

1 ч. л. **кашицы имбиря, сок половины лимона** и 1 ч. л. **меда** залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками. Регулярное употребление этого напитка облегчает страдания астматиков.

Астматикам, склонным к гипертонии, полезно принимать по 1 ст. л. **сок из свежих ягод калины**.

1 ст. л. сухих **венчиков цветов крапивы глухой** заварить как чай. За день полезно выпивать до 3 стаканов такого чая.

10%-й спиртовой **экстракт прополиса** принимать по 10—12 капель, разбавленных в небольшом количестве воды 3 раза в день. Курс должен продолжаться 1,5—2 месяца. Такое лечение не только полезно при обострениях бронхиальной астмы, но и служит средством предупреждения трансформации хронического бронхита в бронхиальную астму.

Рекомендуется применять **ингаляции спиртовой настойки**, разведенной в дистиллированной воде, **персиковом** или **абрикосовом масле** в пропорции 1:3 или 1:2. Длительность ингаля-





ций — 1–5 мин. Курс составляет 5–20 процедур, в зависимости от тяжести заболевания. При необходимости такое лечение следует повторить через 1–2 месяца.

Одну часть **меда** растворить в двух частях дистиллированной воды и использовать для ингаляции из расчета 15–20 мл на одну процедуру. Ингаляции следует делать 2 раза в день по 20 мин. Курс лечения — до 30 дней.

Приготовить **чай из цветков красного клевера** в пропорции 1:20. В 1/3 стакана готового чая добавить 3 ч. л. **меда** и принимать 3–4 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

70 г **прополиса**, 40 г **пчелиного воска** поставить в эмалированной посуде на водяную баню. Расплавляясь, прополис и воск начнут активно выделять целебные фитонциды. Наклонитесь над емкостью, накройтесь натуральной материей и вдыхайте пары в течение 15 мин. Подобную ингаляцию следует проводить ежедневно (2 раза в день) на протяжении 2 месяцев.

Примите 1 ст. л. **пыльцы** (держать во рту до полного растворения) и через 30 мин выпейте 1/3 стакана травяного отвара. Процедуру следует повторять 3 раза в день. **Травяной отвар** готовится следующим образом: 40 г **корней алтея**, 30 г **корней девясила** измельчить, залить кипятком из расчета 0,5 л кипятка на 2 ст. л. сбора и держать на слабом огне в течение 40 мин. После необходимо снять средство с огня, перемешать, дать настояться 2 ч и процедить — настой готов.

Маточное молочко смешать с водкой в соотношении 1:9 и принимать по 10 капель 3–4 раза в день за 1,5 ч до еды.

Приготовить чай из **листьев фиалки душистой** в пропорции 1:10. Пить чай теплым по 1/3 стакана вприкуску с **медом** 3 раза в день.

Диета, включающая блюда из **брюквы**, полезна при бронхиальной астме.

Прием **зеленого лука** и **сока из лукович репчатого лука** полезен для лечения бронхиальной астмы.

Настой. 1 ст. л. **плодов аниса** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, астматических приступах, кашле, потере голоса, катаре бронхов, воспалении миндалин по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Анисовое эфирное масло (аптечный препарат) 2–3 капли на кусочке сахара принимать 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных **корней малины** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме инфекционно-аллергической природы, бронхите по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных **корней цикория** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных **листьев чистотела** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме по 1 ст. л. 2 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных **цветков яснотки белой** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, хроническом бронхите по 1/3–1/2 стакана 4–5 раз в день за 30 мин до еды.

При старческой астме 2 ч. л. сухой измельченной **травы шандры обыкновенной** залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 3–4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день с медом по вкусу.

При бронхиальной астме, остром и хроническом бронхите, коклюше, пневмонии 2 ч. л. сухой измельченной травы шандры обыкновенной залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 3–4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

1 ст. л. кашицы **ягод калины** залить стаканом воды и смешать с 1 ст. л. **меда**. Довести до кипения и варить на слабом огне 20 мин, процедить. Съесть в течение дня, принимая каждый час по 1 ст. л. при бронхиальной астме.

Сироп из меда и словых или пихтовых почек с добавлением **прополиса**, приготовленный в домашних условиях, очень эффективен при за-





болеваниях дыхательных путей, бронхиальной астме, кашле, гриппе, фарингите.

Еловые или пихтовые почки собрать, когда они достигли 3–5 см (в конце апреля и мае). На 1 кг почек нужно взять 3–4 л воды. Варить 10–15 мин, процедить сквозь сито, дать отстояться, процедить через многослойную марлю, вновь дать отстояться и опять процедить. Затем на 1 кг отвара взять 1 кг **меда** и 10 г 30%-й спиртовой вытяжки **прополиса**. Все хорошо перемешать и нагреть до 40–45 °С, не более. После охлаждения сироп хранят в герметично закрытой посуде в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. перед едой.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы вероники лекарственной** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, простудных заболеваниях по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных молодых облиственных **побегов багульника болотного** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, острых и хронических бронхитах, туберкулезе легких по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

2 ч. л. сухой измельченной **травы золотарника** (можно использовать и свежую траву) залить стаканом холодной воды и вскипятить. После кипячения настоять 2–3 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы медуницы** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, бронхитах, плевритах, пневмонии, детском туберкулезе, охриплости голоса по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Алтейный настой, подслащенный **медом**, — хорошее средство от кашля, он смягчает его приступы при хронической бронхиальной астме и эмфиземе легких. Из корней алтея нужно готовить именно настой, а не отвар, потому что при кипячении крахмал корня превращается в клейстер.

Настой. 2 ч. л. измельченного корня залить 250 мл холодной воды, настоять 30 мин, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать не спеша небольшими глотками в течение дня, подсластив по вкусу медом.

1 ст. л. **цветков клевера красного** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды при бронхиальной астме, кашле, простуде, коклюше.

1 ст. л. **венчиков цветков коровяка скипетровидного** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды при бронхиальной астме, воспалении легких, бронхов, трахей, гортани, глотки, туберкулезе легких

Отвар. 1 ст. л. сухих **измельченных корней первоцвета лекарственного** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, бронхите, воспалении легких по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной **травы настурии** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать при бронхиальной астме, острых и хронических бронхитах, эмфиземе легких по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Рисовый отвар в смеси с **бобами** и **соевым отваром** полезен для лечения бронхиальной астмы и бронхита.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья и язычковые цветки подсолнечника**. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при бронхиальной астме, бронхитах.

Ягоды, сок из ягод **шелковицы** полезны при бронхиальной астме, хроническом бронхите, пневмонии.

При бронхиальной астме у детей 40 сухих **листьев мать-и-мачехи** залить 0,5 л водки и оставить на ночь. В первый вечер листок кладется на спину между лопатками. На следующий вечер — на грудь. Так нужно чередовать листья, пока они не кончатся.

Эфирное масло туи (аптечный препарат) полезно при бронхиальной астме, трахеите, брон-





хите, пневмонии, застойных явлениях в легких и бронхах.

Эфирное масло эвкалипта (аптечный препарат) полезно при бронхиальной астме, бронхите.

Фенхелевое эфирное масло — компонент комплексного препарата «Солутан», назначаемого при бронхиальной астме, бронхите.

2 ч. л. сухой измельченной **травы маргаритки** залить 1,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при бронхиальной астме, бронхите, туберкулезе легких.

К 200 г кашицы **корней хрена** прибавить **сок 2–3 лимонов**. Принимать по 1/2 ч. л. 2 раза в день (утром и после обеда). Употреблять при бронхиальной астме эту смесь длительное время. Обязательным условием лечения является запрет на питье любой жидкости в течение 30–40 мин после приема лекарства.

На протяжении 50–60 дней ежедневно утром натошак следует принимать 1,5 г **активированного угля** (карболена) за 30–60 мин до завтрака.

Для разжижения слизи в дыхательных путях полезно принимать **питьевую соду** на кончике ножа.

При бронхоспазме для прекращения приступа полезно глотать **кусочки льда**.

Взять в равных частях свежий тертый **корень тамуса обыкновенного (Адамов корень)**, **сливочное масло и мед**, смешать до однородного состояния. Принимать при лечении бронхиальной астмы по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Все части тамуса ядовиты, поэтому необходима осторожность при внутреннем употреблении.

1 ч. л. свежей измельченной **травы будры плющевидной** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать при бронхиальной астме, простуде по 1/4 стакана теплого настоя 2–3 раза в день до еды.

Для страдающих бронхиальной астмой полезен **настойка из травы будры**: на 15 г травы взять 100 мл спирта, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день.

При астме со склонностью к гипертонии помогает **сок** из свежих **ягод калины**. Принимать по 1 ст. л. 6–8 раз в день.

Семена **чернушки посевной** полезно включить в питание при лечении бронхиальной астмы.

Квашеная капуста, употребляемая в пищу, способна смягчить силу приступа болезни. Особенно благоприятные результаты получены в тех случаях, когда больные усиленно питались салатом, приготовленным из квашеной капусты, репчатого лука и чеснока.

При **незапущенной форме болезни** ребенок должен пройти несколько 10-дневных лечебных курсов, на протяжении которых ему втирают в грудную клетку **мазь**, приготовленную из 100–150 г **нутряного свиного жира** и 10 таблеток **аспирина**, измельченных в порошок.

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 ст. л. **ягод калины** и залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 ст. л. **меда**. Довести до кипения, варить на малом огне 20 мин, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 ст. л. через каждые 1,5–2 ч. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 ст. л. 8 раз в день.

Смешать по 100 г измельченных в кашу **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 ст. л. за 1 ч до еды. Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения повторять через 1 месяц перерыва до полного выздоровления.

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 мин до еды, с октября по апрель, минимум 1,5 месяца.





3 головки **чеснока** очистить, натереть в кашу 5 **лимонов**. Все это залить 1 л теплой кипяченой воды. Настоять неделю в темном месте. Отжать, процедить. Принимать 4 раза в день за 30 мин до еды и на ночь. При приеме этого средства необходимо проводить растирание грудной клетки чесночным маслом: измельченный в кашу чеснок смешать со свиным жиром (если его нет, то можно заменить сливочным маслом) в пропорции 1:2. Растирание проводить на ночь.

Каждое утро натощак съедать 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.

400 г **свиных почек** вымыть в проточной воде, разрезать на кусочки, добавить 1 ст. л. **коньяка**, 2 измельченные **луковицы** и 1/4 ч. л. порошка **имбиря**, посолить по вкусу, хорошо перемешать и дать настояться 30 мин. Затем добавить 50 г истолченных в порошок **ядер грецкого ореха** и на сковороде с **подсолнечным маслом** (50 г) жарить 20–30 мин. Это блюдо съесть в теплом виде за 2 раза: половину утром и половину вечером. Принимать при лечении бронхальной 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 ч. л. после еды, запивая 3 глотками воды. Очень хорошее средство.

Взять 1/2 ст. л. **листа майского лопуха**, половину **осинового листа**, 1 ч. л. свежих **иголок пихты**. Заварить 1 стаканом кипятка. После охлаждения добавить 1/2 ч. л. питьевой соды, настоять эту смесь в темном месте 7 дней. Пить по 1 ст. л. 1 раз в неделю (можно и чаще, в зависимости от самочувствия) перед сном.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. **цветков яснотки (крапивы глухой)**, настоять 30 мин и пить по 1 стакану 3 раза в день, можно и чаще, но обязательно 3 стакана в день.

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

Заварить 2 ст. л. **корня бедренца-камнеломки** в 1 л кипятка, настоять в термосе ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Вареную **репу** и отваренный из нее сок полезно принимать внутрь при бронхиальной астме.

Ревень огородный полезно включить в питание при лечении бронхиальной астмы.

Мякоть сырых плодов **айвы** полезна при бронхиальной астме.

Порошок **семян абрикоса** полезно принимать по 1/4 ч. л. 2–3 раза в день при бронхиальной астме.

Вишневый сок с молоком полезно принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при бронхиальной астме.

Виноград, виноградный сок полезны при бронхиальной астме.

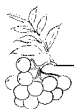
Инжир полезен при лечении бронхиальной астмы.

Порошок **имбиря** полезно принимать с пищей при бронхиальной астме.

ДОБРЫЙ СОВЕТ АСТМАТИКУ: раз и навсегда стать вегетарианцем.

БРОНХИТ

Понятие «бронхит» знакомо людям почти столь же широко, как, скажем, и насморк. В самом деле, кому не приходилось преодолевать кашель, иногда отчаянный и мучительный... А ведь это основной признак воспаления дыхательных путей, т.е. бронхита. И поскольку кашель как болезненное проявление у многих проходит часто самопроизвольно, бронхит обычно не относят к опасным заболеваниям. Это и так, и не так. Правильно и быстро излеченный острый бронхит действительно не дает осложнений и может остаться лишь эпизодом в жизни человека. Однако хронический недуг легких как следствие острого бронхита — нередко ведущее звено в цепи заболеваний. Опасность и коварные черты легочной патологии состоят и в том, что заболевания органов дыхания довольно часто сопровождается аллергический компонент.





Из этого вытекает важность предупреждения данного распространенного страдания, в чем и заключается, пожалуй, первейшая задача медицины. Если легкие свободно и практически незаметно для нас дышат, т.е. вентиляционная система исправна, — в сущности, все остальное в порядке.

Итак, различают острый бронхит с длительно-стью протекания в несколько дней или недель и хронический бронхит, который может существовать и давать свою тягостную симптоматику месяцы и годы. Острые бронхиты особенно часто встречаются в детском и старческом возрасте. Вместе с тем, учитывая распространенность вирусных инфекций, и прежде всего гриппа, острый бронхит, причем с риском его хронизации, периодически становится неприятным спутником миллионов людей, вписываясь поначалу в клиническую картину острых вирусных заболеваний.

Но почему к бронхиту столь предрасположены дети и старики? У детей здесь играет негативную роль сравнительно небольшая длина бронхиального дерева, т.е. разветвление дыхательных трубок — бронхов. Мал и просвет бронхов. Следовательно, любые вредные воздействия, в первую очередь низкая температура вдыхаемого воздуха, особенно если ребенок не закален, а значит, не защищен должным уровнем иммунитета, вызывают излишнее раздражение бронхосистемы. В общем, дети — мишень острого бронхита. В старческом возрасте выступают на сцену естественные инволюционные сдвиги обменной и тканевой природы, характерные для второй половины жизни. Это атеро- и пневмосклероз, затрудняющие легочное кровоснабжение. В малом круге кровообращения — сосудистом осто-ве бронхо-легочной системы — постепенно возникает застой крови. А это почва для бронхитов хронического типа. Но и здесь их предотвращение и возможно, и необходимо!

Острый бронхит обычно не начинается с непосредственного воспаления слизистой оболочки бронхов, т.е. со взрывной волны кашля. Ей предшествуют поражение слизистой носа, зева и гортани — то, что мы называем насморком (ринитом), ларингитом, фарингитом, или же те или иные инфекционные заболевания, составляющей частью которых и становится

острый бронхит. При этом в развитии бронхита несомненную роль играет предрасположенность к нему. Не случайно есть кашляющие семьи. Тут сочетаются одни и те же вредоносные факторы плюс наследственный компонент.

Мы, разумеется, не видим, а лишь чувствуем признаки бронхита. Но если обрисовать его морфологическую сущность — это гиперемия и набухание слизистой оболочки бронхов воспалительного характера. В тяжелых случаях такой процесс воспаления охватывает и более глубокие слои бронхиальной стенки и возникает перибронхит, который иногда трактуют как хроническую пневмонию. Серьезным осложнением хронического бронхита являются бронхоэктазы — расширения бронхов. В семиотике (клинических проявлениях) острого трахеобронхита, при котором поражены только трахея и крупные бронхи, важнейшим симптомом является кашель, к которому обычно присоединяются и неприятные ощущения по ходу трахеи сзади грудины — от щекотания до жгучей боли. Кашель в таких случаях не дает облегчения, а, наоборот, усиливает раздражение трахеи. Кашель становится мучительным: лишь после долгих потуг выделяется комочек мокроты и кашлевый спазм прекращается. Чаше всего подобные приступы кашля бывают при локализации воспаления в области разветвления трахеи. В целом количество мокроты скудное, она вязкая. И лишь после ее разжижения и легкого отхождения острый бронхит внешне заканчивается.

Существуют определенные признаки бронхита, в частности жужжащие хрипы и другие дыхательные шумы. При выстукивании легких изменения незначительны. Однако если развивается бронхиолит или капиллярный бронхит с поражением мелких бронхов, врач определяет, что легочная ткань как бы надвинулась на перкуторную проекцию сердца. Это картина острой эмфиземы — расширения легких.

Но в целом эмфизема характерна для хронического бронхита вследствие длительного растяжения легких постоянными усиленными дыханиями и анатомических изменений в легких. Хронический бронхит может иметь различные стадии: с вязкой мокротой, когда ведущее в заболевании — сухой кашель и одышка той или иной степени (как признак развития «легочно-





го сердца») либо обильные выделения мокроты вплоть до бронхообструкции, когда количество гнойно-слизистой мокроты достигает 200–400 мл в сутки. Особенно неблагоприятна гнойно-геморрагическая форма хронического бронхита.

Остановимся несколько подробнее на хронических воспалениях легких и пневмосклерозе. Был введен для таких хронических пневмоний термин «неспецифическая чахотка». Налицо фиброз легочной ткани, бронхоэктазы со склонностью к накоплению гноя в этих полостях и тенденция к развитию «легочного сердца». Впрочем, в портрете патологии немало общего с далеко зашедшим туберкулезом легких. Разница — в источнике возбуждения заболевания. Одно из проявлений таких заболеваний — спадение того или иного сегмента легких вследствие закупорки просвета бронхов. Нет, пожалуй, инфекций и других патологических факторов, которые бы не задевали легкие. Это эозинофильные пневмонии аллергического характера, грибковые поражения легких, актиномикоз, заболевания типа силикоза или асбестоза, сифилис легких, эхинококкоз легких. Серьезной предпосылкой к бронхитам и другим заболеваниям легких служат кисты, чаще всего врожденного характера. Кисты могут нагнаиваться, напоминая абсцесс. Можно сказать, что элементарное требование жизни — чтобы легким легко дышалось — не благое пожелание, а необходимая норма.

Подавляющее большинство бронхитов имеют неспецифическое происхождение, т.е. вне влияния туберкулезной инфекции, а за счет другой, так называемой банальной микробной и вирусной флоры. Однако туберкулезные бронхиты встречаются также довольно часто. Сегодня, когда количество заболеваний туберкулезом вновь увеличилось, этот фактор бронхитов не следует упускать из виду. Ведь язвенный туберкулезный эндобронхит как осложнение туберкулезного процесса требует, помимо общих мер, и специфического лечения, и нередко это один из грозных признаков открытой формы туберкулеза с выделением его микробактерий (бацилл Коха).

Бронхит неблагоприятен не только сам по себе. Хронический бронхит, который не лечат или лечат неправильно, формирует почву для эмфиземы, т.е. ложа легочно-сердечной не-

достаточности. Дело в том, что при эмфиземе грудная клетка как бы застывает в фазе вдоха и сердцу гораздо труднее работать. Бесспорно, эмфизема и пневмосклероз, т.е. уменьшение «живой» альвеолярной поверхности как главного физиологического компонента в ткани легких, развиваются с возрастом как наш определенный биологический финал. Но их предотвращение или, по крайней мере, отодвигание — актуальная и даже стратегическая задача для многих. Выходит, и в этом плане проблема бронхитов — одна из центральных для медицины во все времена.

Поэтому, обобщая сказанное выше, необходимо всмотреться в своеобразную панораму бронхитов. В зависимости от распространенности изменений различают диффузные и сегментарные бронхиты, трахеобронхиты, бронхиты и бронхиолиты, бронхиты с нарушением проводимости и без таковой. Что касается наиболее тяжелого заболевания системы бронхов — бронхиальной астмы, теории, пытающиеся объяснить ее патогенез, сводятся к преобладанию спазма бронхиальных мышц нервной природы. Однако первопричина астмы — проявление повышенной чувствительности организма, обусловленной повторным воздействием различного рода аллергенов, способных вызвать аллергическую реакцию типа астматического приступа. К аллергенам относятся запах шерсти различных животных, сена, овса, навоза, запах цветов, лекарственные вещества, в частности аспирин. В большинстве случаев аллерген попадает в организм через дыхательные пути из воздуха. Вот почему в горах, на высоте 1500 м, где воздух чист, приступы астмы обычно прекращаются. Практика показывает, что все же основной причиной бронхиальной астмы являются повышенное или пониженное давление крови в малом круге кровообращения. Когда удается нормализовать его, у больного сразу же наблюдается улучшение общего состояния.

В организме человека, созданном по высшему плану, нет второстепенных органов. Но система дыхательных путей, начиная с ротовой и носовой полостей, воистину наиважнейшая. В принципе, заболевания вентиляционной системы — зримое свидетельство недостаточности иммунных механизмов у того или иного





индивидуума или же аллергической поломки их. С другой стороны, в генезе опухолей легких и бронхов, относящихся к весьма распространенным новообразованиям в регистре онкологических заболеваний, бронхиты играют значительную и притом двоякую роль. С одной стороны, раздражение тканей бронхов при хронических бронхитах в некоторых ситуациях как бы провоцирует опухолевый процесс, а с другой — упорный кашель, особенно с кровохарканием и болями в груди, побуждает к обследованию, чтобы исключить туберкулез или рак.

Учитывая, что заболевания верхних и нижних дыхательных путей требуют особого врачебного внимания ввиду их возможного осложнения лимфаденитом, хронической пневмонией, генерализацией стафилококковой инфекции, были разработаны лечебные средства, которые не только излечивают основное заболевание, но и устраняют причины его возникновения (закаливание организма, ликвидация гнойных пробок в миндалинах, излечение лимфаденитов, стрепто- и стафилококковых инфекций и т.д.). Эти средства я и хочу предложить вашему вниманию, уважаемые читатели.

Листья **агавы американской** (культивируется на Черноморском побережье Кавказа и как комнатное растение) в виде сока из них с **медом** принимают внутрь при затянувшемся упорном бронхите.

Свежеприготовленный **сок из листьев агавы** смешивают на водяной бане с **медом** 1:1 по объему и принимают по 1 ст. л. 3—5 раз в день до еды.

Смешать 100 г **сока алоэ** и 500 г измельченных **грецких орехов**, 200 г **орехов фундук** и 300 г **меда**. Принимать при бронхите по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

200 г кашицы **листьев алоэ** тщательно смешать с 1 ч. л. **поваренной соли**, настоять в темном прохладном месте 12 ч, периодически помешивая. Рекомендуются при остром бронхите по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды. Новые порции лекарства готовить каждые 2—3 суток.

В поллитровую бутылку вина положить 4 больших измельченных **листа алоэ** и настаивать 4 дня. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день.

300 г **меда**, полстакана воды и лист мелко нарезанного **алоэ** варить на очень медленном огне 2 ч. Остудить и перемешать. Хранить в прохлад-

ном месте. Принимать при длительном кашле и бронхите по 1 ст. л. 3 раза в день. Лекарство очень полезно детям.

Примечание. Препараты из **алоэ не рекомендуются принимать при маточных кровотечениях**, так как столетник вызывает прилив крови к органам малого таза. **При беременности**, особенно при больших сроках, **алоэ следует применять с осторожностью**.

Настой корней алтея лекарственного. 1 ч. л. измельченных до порошка корней залить 200 мл холодной воды, настаивать 8—10 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Применяется при острых и хронических бронхитах, кашле. Для ослабления кашля корни алтея хорошо сочетать с травой чабреца.

Порошок **корня алтея** развести теплой кипяченой водой, доведя его до консистенции густой сметаны. Полученную процеженную смесь принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды при хроническом бронхите.

100 г сухих измельченных **корок апельсина** и 0,5 л водки настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Запивая водой 1 ч. л., принимать 3 раза в день за 20 мин до еды в качестве хорошего противохолерадного средства. С этой же целью полезно пить апельсиновый сок.

Рекомендуем осенью засушить **лепестки сиреневой астры**. Заваривать 1 ч. л. сухих лепестков (1 ст. л. свежих) 1 стаканом кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить. Пить 6—8 раз в день только в теплом виде независимо от приема пищи.

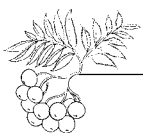
1 ч. л. сухой измельченной **травы багульника** залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Настой полезен как отхаркивающее, антисептическое и успокаивающее средство при острых, хронических и астматических бронхитах, при мучительном, судорожном кашле, одышке.

По 0,5 г порошка из **цветков багульника** принимать при бронхите, кашле 3 раза в день до еды.

Чай из травы базилика полезно пить при лечении и профилактике бронхитов, кашля.

Отвар. 1 ст. л. измельченной внутренней молочной части **коры бамбука** залить 1,5 стакана





горячего **молока**, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана (можно подсластить медом) 3–4 раза в день за 30 мин до еды при остром и хроническом бронхите, кашле, истощении, упадке сил.

Порошок внутренней **молочной части коры бамбука** принимать от 250 мг до 1 г 3–4 раза в день, запивая водой.

Протереть через сито 2 спелых **банана**, опустить в горячую сладкую воду, размешать до однородного состояния, пить горячую смесь 7–8 раз в день.

Настой и настойка корневищ и корней **бедренца-камнеломки** полезны при остром бронхите, успокаивают сильный кашель, снижают охриплость голоса.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных корневищ с корнями бедренца залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настойка. 10 г сухих корневищ с корнями бедренца залить 100 г водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день до еды.

Березовый (чистый) деготь принимают внутрь при бронхите по 5–10 капель, можно с 1/2 стакана теплого молока с медом по вкусу, 3–4 раза в день до еды.

Смешать 1/2 ст. л. свежих **почек березы** и 800 г несоленого **сливочного масла**. Посуду герметично закрыть, всю ее поверхность обмазать недрожджевым тестом толщиной с палец и выдержать 2 ч в негорячей духовке. После остывания содержимое процедить через марлю. Принимать как рассасывающее средство при бронхите по 1 ч. л. 3 раза в день за 10 мин до еды. Провести 3 таких курса с перерывами между ними в 10 дней.

Отвар. 1 ст. л. **плодов боярышника** залить 1,5 стакана кипятка, варить на среднем огне 30 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить (можно подсластить медом) теплым в течение дня небольшими глотками при хроническом бронхите, сопровождаемом сильным кашлем.

Отвар. Плоды **брусники** смешать в равных частях по весу с **медом**, варить на слабом огне,

помешивая содержимое, до размягчения ягод. Принимать при бронхите по 2–3 ст. л., запивая водой, 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Настой. 1 ч. л. свежей измельченной **травы будры** плющевидной залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–4 раза в день до еды при остром и хроническом бронхите, кашле, удушье как антисептическое, обезболивающее, отхаркивающее, противовоспалительное, разжижающее мокроту средство. Внутреннее применение будры, как ядовитого растения, требует осторожности.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **цветков бузины черной** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать при остром и хроническом бронхитах, сухом кашле по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы буквицы лекарственной** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать как рассасывающее густые мокроты при бронхитах, упорном кашле с гнойной мокротой и облегчающее их отхаркивание.

1 ст. л. сухих измельченных **корней и корневищ валерианы** залить 1 стаканом прохладной кипяченой воды, настоять 12 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при неврогенном кашле. Настой снимает мышечные спазмы, ослабляет спазматические боли в груди. **Валериана хорошо сочетается с аиром.**

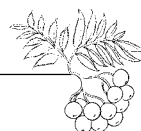
1 ч. л. краевых синих лепестков **цветков василька синего** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать при остром и хроническом бронхите, кашле по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

1 ч. л. сухих измельченных листьев **вахты трехлистной** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать при бронхите, кашле, удушье по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой. Настой поднимает настроение и работоспособность и улучшает общее состояние организма.

Чай из веток с листьями, цветков **верблюжьей колючки** полезно пить при лечении и профилактике бронхитов, кашля.

Настой. 2–3 ч. л. сухой измельченной травы **вероники лекарственной** залить 1 стаканом ки-





пятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать (можно с медом по вкусу) по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день за 1 ч до еды при бронхите, кашле, осиплости голоса, одышке. Настой удаляет слизистые выделения дыхательных органов.

При остром и хроническом бронхите, истощающих организм, полезен свежавыжатый **виноградный сок**. Лечение начинают с 300–400 мл сока или 500–600 г винограда в день, которые принимают в 3 приема: утром, за 1 ч до еды, за 1 ч до обеда и задолго до ужина, повышая каждый день количество винограда на 200–300 г в день. Кожуру и зерна следует выбрасывать. Если у пациента зубы больные, гнилые, то вместо винограда ему следует пить свежеприготовленный сок, как указано выше.

1 ч. л. сухой измельченной **травы воловика лекарственного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при остром и хроническом бронхите, кашле, удушье.

Внутреннее применение воловика лекарственного, как ядовитого растения, требует осторожности.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных **листьев восковника обыкновенного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при воспалении дыхательных путей, сопровождаемом густой, вязкой мокротой.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной внутренней части **коры вяза** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Отвар помогает восстановить слизистые легких. В силу этого он хорош в период выздоровления после хронических легочных заболеваний, при обезвоживании легочной ткани и сухости в легких. Кору вяза полезно комбинировать с небольшим количеством гвоздики (пряность), имбиря или корицы либо подсластить медом.

Чай из цветков гибискуса полезен при лечении и профилактике бронхита, кашля. Чай способствует очищению крови от различных токсинов.

Гранатовый сок сладких сортов граната полезно пить при лечении хронического бронхита. Целебную силу сока можно усилить добавлени-

ем небольшого количества гвоздики (пряность) и корицы.

Хорошо лечить бронхит зелеными грецкими орехами. Литровую банку из темного стекла заполнить орехами и залить водкой. Выдерживать на подоконнике, на солнечной стороне, 10 дней. Пить по 1 ч. л. с теплым (горячим) чаем, в него необходимо добавить 1/3 ч. л. меда. Настойку хранить в темном, прохладном месте.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **цветков гречихи посевной** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Настой полезен при остром и хроническом бронхите, сопровождаемом сухим, упорным кашлем, и как отхаркивающее средство для удаления густой слизи.

Камедь (смола) с дерева груши помогает при бронхите. Доза — 5–10 г 2–3 раза в день до еды. Запивать теплой водой.

1 ст. л. сухой измельченной **травы гулявника лекарственного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Настой — прекрасное отхаркивающее средство, разбивающее густую слизь, полезен пожилым людям, страдающим бронхитами, охриплостью голоса.

Настой корней и корневищ девясила высокого. 2 ч. л. сырья залить в термосе стаканом кипятка. Пить (можно с медом по вкусу) по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применяется как сильное отхаркивающее средство при хронических бронхитах со значительной секрецией слизи, при судорожном кашле. Девясил — один из лучших омолаживающих тоников для легких. Он хорош для укрепления легочной ткани. Способствует долголетию легочных тканей, помогает уменьшению отека легких. Это одно из лучших отхаркивающих и ослабляющих кашель средств. Целебные свойства девясила можно усилить добавлением к нему небольшого количества имбиря, кардамона, корицы.

Можно применять также и **отвар корней и корневищ девясила**: столовую ложку сырья залить 2 стаканами воды, кипятить 15 мин на слабом огне, процедить. Принимать по 2 ст. л. через каждый час в течение всего дня.

Порошок из корневищ девясила смешивают на водяной бане с медом 1:1 и принимают внутрь по 1 ч. л. смеси 5 раз в день.





При заболеваниях почек и беременности девясил противопоказан!

2 ч. л. сухой измельченной травы **донника лекарственного** (желтого) залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 3–4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при хроническом бронхите по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы душистого колоска** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать при остром и хроническом бронхите, болях в груди, удушье по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

При хроническом бронхите, кашле, удушье взять 3 ст. л. сухой измельченной травы **душицы**, залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить, подсластить медом. Полоскать горло до и после еды. После каждого полоскания выпивать по 100 г этого настоя.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **корневищ и корней дягиля лекарственного** залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 8 ч, процедить. Принимать при остром и хроническом бронхите по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Составить смесь из **смолы еловой и воска натурального** (по одной весовой части каждого компонента), смесь расплавить, остудить. Кусочки смеси класть на раскаленный металл, дышать выделяющимся дымом при упорном застарелом кашле (хроническом бронхите).

50 г сухих **цветков зверобоя** залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. При остром бронхите на ночь растирать настойкой грудь, спину, стопы ног. Одновременно пить **потогонные настои из чабреца, зверобоя, мяты, душицы** и других лекарственных растений.

100 г сухой измельченной **травы зверобоя** залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Холодный отвар смешать с 0,5 кг кашицы **листьев алоэ**, 0,5 кг меда и 0,5 л сухого белого **виноградного вина**. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в холодильнике. Принимать при бронхите по 1 ч. л. каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 ч. Курс лечения — 1 месяц. После 10-дневного перерыва его можно повторить.

200 г **ягод ежевики** залить 1 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая. Хранить не процеживая. Когда человек сильно продрог, чтобы он не заболел, принимать 100 г настойки 1–2 раза в день.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы зопника клубненосного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Настой полезен при бронхите, кашле.

Изюм и зерна ячменя (по 2 ст. л. каждое) поместить в эмалированную кастрюлю, залить 1,5 л воды, довести до кипения. После закипания уменьшить огонь и варить до выпаривания половины жидкости. Процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принять весь отвар в течение дня перед едой за 5–6 приемов.

Изюм (2–3 ст. л.) пропустить через мясорубку. Полученную массу залить 250 мл воды и кипятить на слабом огне 10 мин. Процедить и пить теплым, небольшими глотками в течение дня. Отвар готовить и принимать ежедневно до полного излечения.

Имбирь. Смешать порошок имбиря, **перец и гвоздику**, по 1/2 ч. л. каждой пряности, и принимать 3 раза в день. Можно употреблять с медом или подмешивать в чай. Эта смесь имеет также жаропонижающий эффект и показана для понижения температуры, сопровождающей бронхит. Она также улучшает обмен веществ.

В 2 стаканах свежего непастеризованного **молока** сварить 4 измельченных сушеных **инжира**. Пить горячим 2 раза в день по 1 стакану после еды при остром и хроническом бронхите, бронхоэктатической болезни, болях в груди, сильном сухом кашле, отеке голосовых связок.

2 ч. л. сухого измельченного **исландского мха** залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, довести до кипения, варить на слабом огне 30 мин, процедить. Остуженный отвар выпить в течение дня глотками за много приемов при остром и хроническом бронхите, судорожном кашле. Отвар восстанавливает силы организма после тяжелых легочных болезней.

Смешать 1:1 по объему порошок **травы иссопа и мед**. Принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до еды при бронхите, хронических простудах и одышке у пожилых людей.

Настой. 2 ч. л. сухой измельченной **травы иссопа лекарственного** залить 2 стаканами кипятка,





настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Настой полезен при хроническом бронхите, кашле, охриплости голоса.

Настойка. 50 г сухой измельченной **травы иссопа** залить 1 л красного вина типа «Кагор», настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое. Затем эту смесь довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Пить при остром и хроническом бронхите по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды, долго задерживая каждый глоток в ротовой полости.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных **корней истода тонколистного** залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Настой полезен как отхаркивающее средство при остром и хроническом бронхите, вызывает усиленное выделение секрета бронхиальных желез и его разжижение.

Ягоды калины обыкновенной, настоянные на горячем **меду** в течение 6–7 ч, применяются при бронхитах.

Настой. 1 ст. л. **ягод калины** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 4–5 раз в день при бронхите, сопровождаемом сильным кашлем, слабым голосом.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной **коры калины** залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при бронхите, кашле, удушье.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы камфаросмы марсельской** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Настой полезен при остром бронхите, судорожном кашле. Вдыхание паров настоя — прекрасное средство лечения хронического насморка.

Камфора является, пожалуй, основным растением, используемым во всем мире в лекарственных маслах. Она прекрасно действует в **кунжутном масле**: на 0,5 л масла берется 30 г порошка. Для воздействия на дыхательные пути полезно довести настой камфоры до кипения и затем вдыхать пары. Только следует использовать природную камфору, а не имеющуюся в широкой

продаже синтетическую. Это средство полезно при лечении острого и хронического бронхита, сильного, судорожного кашля, застоя в легких, заложенности носовых проходов, головных болей при воспалении пазух.

При бронхите полезно пить свежий **капустный сок** с сахаром по вкусу. Капустный сок способствует более легкому отделению мокроты.

С кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть, удалить толстые жилки, размягчить путем расплющивания вальком или бутылкой, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 °С, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя эту операцию 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить лист на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

Кардамон — прекрасное средство лечения и профилактики острого и хронического бронхита, кашля, охриплости голоса. Полезно принимать в виде порошка (от 100 до 500 мг) 3 раза в день, запивая теплым молоком, а также в виде чая (но не кипятить кардамон).

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной **коры каштана конского** залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при бронхите по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Вдыхание паров настоя полезно при насморке с сильным воспалением слизистой оболочки носа и горла.

50 г измельченных в порошок **кедровых орехов** и 0,5 л сухого **виноградного вина** настоять сутки, довести до кипения, варить на слабом огне 20 мин. По 50 г настоя 3 раза в день за 30 мин до еды очищают легкие от мокроты, особенно при хроническом кашле. Полезно включить в диету смесь порошка ядер лесных орехов с медом, составляющие берут в равных частях по объему. Съедать по 1–2 ст. л. 3 раза в день во время еды.

Клевер красный — мягкое отхаркивающее, кровоочистительное, противовоспалительное, антисептическое средство, полезное при лечении и профилактике острого и хронического бронхита, кашля, охриплости голоса, удушья, одышке. С этими же целями полезно использовать и другие виды клевера.





Настой. 1 ст. л. цветочных **головок клевера красного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных **корней козельца приземистого** залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде 10 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Отвар полезен при остром и хроническом бронхите, кашле (для рассасывания густой мокроты), при удушье.

Плоды с семенами колокольчика сборного, измельченные в порошок, принимают по 1/2 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до еды при остром бронхите, кашле.

Чай из корицы (пряность) полезен при лечении и профилактике острого и хронического бронхита. Это прекрасное отхаркивающее средство, особенно подходящее для лиц со слабой конституцией. Ингаляции горячим паром чая из корицы полезны при заложенности и застой в придаточных пазухах.

Коровяк является прекрасным растительным средством для устранения застоя в легких и носовых ходах. Он очищает бронхи от слизи. Настой цветков, реже листьев, полезен при остром и хроническом бронхите, одышке, охриплости голоса, при кашле, а также в тех случаях, когда сон нарушен из-за кашля или застойных явлений в легких.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **цветков коровяка** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Пары горячего настоя полезно вдыхать при сильном насморке со слезотечением, одышке, охриплости голоса.

Отвар. 2 ст. л. **цветков коровяка** кипятить 5 мин в 0,5 л молока, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану, подсластив по вкусу сахаром или медом, на ночь теплым.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной **травы конопли кукушкин цвет** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Настой полезен при продолжительном бронхите с выделением обильной мокроты.

Смешать 1:1 по объему свежеприготовленный сок из майской травы **крапивы двудомной** и высококачественное **оливковое масло**. Принимать

по 1 ч. л. 3 раза в день до еды при бронхите с сильным кашлем.

Настойка. 20 г сухих измельченных листьев **кубышки желтой** залить 200 г водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды при бронхите, сопровождаемом кашлем.

Кунжутное семя. Приготовить настой из 1 ч. л. порошка семян кунжута, щепотки обычной соли и 1 ч. л. меда. Прием этого настоя на ночь должен дать хорошие результаты при лечении бронхита.

Кунжутное масло полезно принимать внутрь 3 раза в день до еды взрослым по 1 ст. л. и по 1 ч. л. детям при лечении хронического бронхита, сопровождаемого сухим кашлем, одышкой, облегчает дыхание при слабости легких.

1/2 ч. л. сухих **семян кунжута** растереть в порошок, размешать в 2 ст. л. воды и принимать 2 раза в день. Можно делать отвар из 1/2 ч. л. семян. Пить также 2 раза в день.

Куркума. Порошок этого растения — одно из наиболее эффективных домашних средств лечения бронхитов. 1/2 ч. л. порошка, размешанного в половине стакана молока, необходимо пить 2–3 раза в день. Действует лучше, если принимать натошак.

При бронхите с гнойной мокротой полезно в течение продолжительного времени постоянно есть хлеб с порошком **лавровых ягод**. «Постоянно» означает несколько раз в день.

Настойка. 20 г сухой измельченной **травы лапчатки серебристой** залить 200 мл водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды. Настойка полезна в качестве отхаркивающего, бактерицидного, противовоспалительного средства при остром и хроническом бронхите.

При остром бронхите взять 2 **лимона** (сморить с коркой, но без семян), 300 г **сахарного песка** и 0,5 л **пива**. Варить на кипящей водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Кашицу от 5 **лимонов с кожурой**, но без семян, смешать с кашицей от 4 головок **чеснока**, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Плотнo закрыть и держать в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая. Затем





процедить, остаток отжать. Принимать как рассасывающее средство при бронхите по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Кашицу от 3 **лимонов с кожурой**, но без семян, смолотые в порошок ядра 20 **грецких орехов**, 300 г **сока алоэ**, 500 г несоленого **сливочного масла**, 500 г **меда**, 200 г **вина** типа «Кагор» тщательно перемешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать как рассасывающее средство при бронхите по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

3 **лимона** поместить в духовку и, когда они станут мягкими, выдавить сок, добавить 2 ст. л. **меда** и 1 ст. л. **коньяка**, все залить 0,25 л горячей воды. Пить небольшими глотками, не спеша, в горячем виде. Перед этим принять ванну с добавкой цветков бузины черной и липы и лечь в теплую постель. В зависимости от тяжести заболевания повторить эти процедуры 3–6 вечеров подряд.

Лимонная кислота. Если у больного высокая температура, давать ее с водой, чуть подслащенной сахаром, в качестве прохладительного напитка. Лимонную кислоту можно заменить соком лимона.

Настой. 1 ч. л. измельченного **липового цвета** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при остром и хроническом бронхите с большим количеством густой мокроты и выделением слизи, при судорожном кашле.

5 г сухих измельченных листьев **листолика сколопендрового** залить 0,5 л **белого виноградного вина**, довести до кипения, затем в отвар добавить 50 г **меда** и снова вскипятить, затем добавить 10 г порошка **корицы**, 2 г порошка **длинного перца** и вскипятить третий раз, настоять до охлаждения, процедить. Сначала принимайте настойку после еды 3 раза в день по 1/4 стакана. Позднее, после того как вы привыкли ко вкусу, принимайте и перед едой по 1/4 стакана.

Настойка — прекрасное средство при лечении хронического бронхита, хронического кашля. Она помогает особенно хорошо в тех случаях, когда мокрота внутри вызывается нарушением обмена веществ в печени. Но эта настойка прекрасно очищает и легкие.

Лук. Он обладает отхаркивающим свойством, разжижает мокроту и препятствует дальнейше-

му ее образованию. 1 ч. л. сырого **лукового сока** утром натошак — очень полезное средство в случае болезни.

Мелко нарезанные 10 головок **лука** и 1 головку **чеснока** кипятить в непастеризованном молоке (0,5–0,7 л) до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими, процедить. Добавить немного мяты (можно любую) и меда. Принимать по 1 ст. л. в час в течение всего дня, многократно — не менее 7–8 раз.

Смешать 1:1 по объему кашицу **лука репчатого** и **гусиный жир**. Этой смесью натирать на ночь грудь и спину, утром натошак съедать 1 ст. л. этой смеси.

Смешать 1:2 по объему свежеприготовленный **сок лука репчатого** и **сахарный песок**, выставить на солнце, через 2 недели пить сироп по 1 ст. л. каждые 3 ч до еды при астматическом бронхите.

2 **луковицы** среднего размера мелко нарезать, отварить до мягкости в 1 стакане **молока**, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч при остром и хроническом бронхите.

100 г кашицы **лука** залить 0,5 л **водки**, настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку принимать по 1 ч. л. с 3 ст. л. воды 2–3 раза в день до еды при остром и хроническом бронхите.

Гнилостный бронхит. Делать ингаляцию свежей тертой мякотью **лука репчатого** 1 раз в день по 5–10 мин. Курс — по мере выздоровления, но не более 15 процедур. Через 2 недели при необходимости лечение можно повторить.

Шелуху лука (или **чеснока**) отварить и отвар использовать для ингаляций через каждый час при одышке на выходе, когда не отходит вязкая мокрота (ее разжижает сухое виноградное вино: принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день).

Льняное семя — хорошее тонизирующее средство для легких. Оно укрепляет легочную ткань и способствует заживлению слизистых. Это прекрасное средство при хронических дегенеративных процессах в легких. Льняное семя содержит натуральный белок и большое количество макро- и микроэлементов, особенно кальция. Как отхаркивающее и смягчающее средство хорошо сочетается с медом, а в качестве легочного тоника — с солодкой.

Настой. 2 ч. л. **семян льна посевного** отварить в 1,5 стакана воды, настоять, укутав, 10 мин,





взбалтывать 5 мин, процедить через марлю. Принимать, подсластив по вкусу медом, по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Горячие **припарки из семян льна** полезно прикладывать на грудь и спину. Для этого необходимо засыпать одну чашку семян льна в горячую воду, взятую в объеме, достаточном для того, чтобы приготовить рыхлую влажную массу. Завернуть в ткань и аккуратно приложить к груди. Припарка расширяет местные кровеносные сосуды и снимает напряжение в тканях. Грудь и спину можно натереть скипидаром.

При **остром бронхите** взять 100 г молотых **семян льна**, 20 г **плодов аниса**, 20 г **имбиря** (в виде порошка), все размешать до однородного состояния в 0,5 кг **меда**. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Отвар. 3–4 ст. л. сухих измельченных **корней любистока** залить 1 л кипятка, выпаривать в духовке ночь, утром кипятить 5–7 мин, настоять 1 ч, процедить и пить (можно с медом по вкусу) по 0,5–1 стакану теплого отвара 3–5 раз в день до еды. Отвар — прекрасное отхаркивающее средство при переполнении бронхов густой мокротой, уменьшает одышку.

Чай из лепестков мака полезен при лечении и профилактике острого и хронического бронхита, кашля.

Смешать 1 горсть **сухой малины**, 1 ст. л. **меда**, 1 ч. л. **растительного масла**, 3–5 г **порошка имбиря**, все залить 3 стаканами кипятка, настоять, хорошо укутав, ночь, процедить. Пить при потере голоса по 1 стакану в теплом виде утром, на тощак и вечером перед сном.

При хроническом бронхите взять горсть измельченных **ветвей малины** (предварительно расщепить вдоль) на 1 л воды. Варить 4 ч, процедить. Пить часто и понемногу в течение дня.

2 ст. л. измельченной **кожуры мандарина** залить 300 мл кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками в течение дня, подсластив по вкусу любимой сладостью. Средство смягчает кашель и способствует отхаркиванию мокроты.

Настойка. 2 ст. л. свежей измельченной **кожуры мандарина** залить 200 г **водки**, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды как средство, об-

легчающее отделение мокроты при бронхите, и для смягчения кашля.

Настой **травы маргаритки многолетней**. 2 ч. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытом сосуде 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при бронхите.

Ботаническое название *Tussilago* образовано от латинского слова *tussis*, означающего «кашлять», потому что уже в древности **мать-и-мачеха** применялась при этом недуге. Горькие и слизистые вещества действуют в этом растении вместе. Последние уменьшают позывы к кашлю, обволакивая и тем самым защищая слизистые оболочки бронхов. Мать-и-мачеха способствует отделению слизи и облегчает отхаркивание при хроническом бронхите и пневмокониозе. Ее можно рекомендовать при воспалениях и катаральных состояниях полости рта и глотки.

Чаще всего листья и цветки мать-и-мачехи используются в чайных сборах с другими травами от кашля.

2 листа **мать-и-мачехи** сварить в 0,5 л **молока**, добавить в молоко на кончике ножа свежего **свиного жира**. Принимать во второй половине дня 2–3 раза, последний раз уже лежа в постели, по 1/2 стакана лечебного молока. Отвар полезен при бронхите, сильном кашле, охриплости голоса, одышке.

1 стакан **сока листьев мать-и-мачехи** + 1 стакан **меда** + 1 стакан **водки** (1:1:1). Все хорошо смешать. **Одно из лучших лечебных средств от бронхита.** Пить по 1 ст. л. 7–8 раз в день через 15–20 мин после еды.

Прекраснейший результат при сильном кашле дает **порошок из листьев мать-и-мачехи в смеси с порошком сахара.**

При хроническом кашле держать во рту целый день свежие или сушеные **листья мать-и-мачехи.**

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы мари красной** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Настой полезен при бронхите, кашле, осиплости голоса.

При бронхите очень полезно во время еды съедать по несколько **черных маслин вместе с косточками.**

Настой. 2 ст. л. сухой измельченной **травы медуницы лекарственной** залить 2 стаканами ки-





пятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Настой полезен при остром и хроническом бронхите, кашле, одышке, охриплости голоса. Медунца имеет нежную вкусную зелень и может употребляться для весенних витаминных салатов и супов, полезных при хронических заболеваниях легких.

Настойка. 50 г сухой измельченной травы медуницы залить 1 л белого виноградного вина, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Настойку полезно принимать ежедневно по 50 мл перед едой, при необходимости — в течение двух месяцев, особенно при удушье, которое наступает в дневное время.

Миндаль. При бронхите полезна эмульсия из сладкого миндаля. Семь ядрышек миндального ореха растереть в порошок и высыпать в стакан с апельсиновым или лимонным соком. Выпивать 1 раз в день перед сном.

Миндальное масло применяют внутрь по 6–7 капель 3 раза в день до еды.

Порошок мирры (ароматическая смола) принимать от 250 мг до 1 г 3 раза в день, запивая водой, при бронхите, кашле.

При сухом и изнурительном кашле смешать 3:1 мед и порошок имбиря. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день до еды, запивая отваром плодов шиповника.

При лечении и профилактике бронхита полезно употреблять ежедневно сырую, свеженатертую морковь по 50–100 г в виде салата до еды.

Пить **морковный сок** — взрослым по 50–100 мл 1–2 раза в день или через день за 15 мин до еды или натощак с 1/4 ч. л. растительного масла. Пить медленно, небольшими глотками.

Измельченную **морковь** смешать 1:1 по объему с **молоком**, сварить на малом огне. Пить по 1–2 стакана в день в теплом виде.

Морковный сок, кипяченое горячее **молоко** и **мед** в соотношении 1:1:0,2 настоять 4–5 ч и пить теплым по 1/4 стакана 4–6 раз в день.

Свежая **морковь** и **сок противопоказаны** при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, поносах, почечнокаменной болезни (фосфатный, карбонатный варианты), тяжелой форме сахарного диабета.

Настой исландского мха. Положить 1 ч. л. «мха» в чашку крутого кипятка и настоять, как обыкновенный чай. Больной должен выпить одну чашку этого настоя вечером перед сном. Пить его надо только горячим, как только можно терпеть. Средство горьковатое, поэтому можно добавить меда. Продолжительность лечения зависит от каждого отдельного случая, но обычно для полного выздоровления требуется от 1 до 3 месяцев.

Есть еще один рецепт с использованием исландского мха: 1 ст. л. мха обварить двумя чашками кипятка и дать разбухнуть, чтобы получилась слизь (студень). В этом виде и употреблять очень горячим, лучше на ночь уже в постели.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных **корневищ и корней мыльнянки лекарственной** залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 3–4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при бронхите, кашле.

Внутреннее применение мыльнянки, как ядовитого растения, требует осторожности.

Свежеприготовленный сок из **травы настурции большой** принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до еды при остром и хроническом бронхите.

Настой. 2 ч. л. сухой измельченной **травы незабудки полевой** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при хроническом бронхите, кашле.

1,2 кг **зерен овса** залить 5 л кипяченой воды, настоять в духовке 3 ч при 180–250 °С, охладить, процедить, остаток отжать. Добавить 200 г кашицы **листьев алоэ**, 200 г **коньяка** и 500 г **меда**, все тщательно размешать, снова поставить в духовку и довести содержимое до кипения, охладить, процедить, остаток отжать. В смесь добавить 3 л свежей **сыворотки**, стакан **меда**, 100 г порошка **корня девясила** и снова поставить смесь в духовку на 4 ч. Еще раз охладить, процедить, остаток отжать. Смесь хранить в плотно закрытой посуде, в холодильнике. Принимать как рассасывающее средство при бронхите по 1 ст. л. 3 раза в день через 30–40 мин после еды до полного выздоровления.

Овсом (или **ячменем**) заполнить 1/3 кастрюли, на 2/3 налить **молока** и добавить 200–300 г





смальца, поставить в негорячую духовку, томить под крышкой, время от времени доливая молоко, пока крупа не разварится. Слить и отжать жидкость. Принимать при хроническом бронхите по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Лихорадка (высокая температура): свежеприготовленный **сок огурца** пить по 100–200 г 2–3 раза в день до еды.

Огурец залить небольшим количеством воды, довести до кипения, варить на слабом огне 7–10 мин, охладить, слить воду и съесть его за 20–30 мин до приема пищи. В день съесть по 2–3 сваренных в воде огурца.

Хронический бронхит: свежеприготовленный **сок огурца** и **мед** в соотношении (20:1) пить по 50–100 мл 3–4 раза в день как отхаркивающее, обезболивающее и успокаивающее средство.

Хронический бронхит: **сок огурца** или его смесь с прохладным кипяченым **молоком** (1:1) ежедневно пить по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды.

Свежий, очищенный **огурец** принимать, постепенно увеличивая его количество — от 50 до 200 г — 2–3 раза в день за 10–15 мин до еды.

Настой. 2 ч. л. свежих **корней окопника лекарственного** настаивать 8 ч в 1,5 стакана прохладной кипяченой воды, процедить. Остаток корней настаивать 30 мин в 1,5 стакана кипятка, процедить. Оба настоя смешать вместе. Принимать по 1/2 стакана 4–6 раз в день до еды. Каждую порцию пить небольшими глотками. Настой полезен при бронхите с обильным выделением мокроты, кашле, легочных кровотечениях, легочных инфекциях.

Корень окопника — питательный и омолаживающий тоник для легких и слизистых оболочек. Для усиления отхаркивающего действия окопника его полезно сочетать с такими острыми специями, как гвоздика, имбирь и кардамон. В качестве легочного тонизирующего средства его полезно использовать вместе с корнем девясила.

Вскипятить 1,5 л воды и в кипящую воду положить 400 г любых **отрубей**. Затем дать немного остыть, процедить и пить горячей в течение дня вместо чая, супа и др. жидкости. Для улучшения вкуса можно добавить **жженный сахар** (белый сахар или мед в данном случае не рекомендуются). Это прекрасное **средство от бронхита и потери голоса**.

Настой. 3–4 ст. л. сухой измельченной **травы очанки прямостоячей** залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–5 раз в день при воспалении слизистой оболочки бронхов, сопровождаемом кашлем и вязкими мокротами, охрипшем голосе.

Настой. 1/2 ч. л. сухой измельченной **травы очного цвета полевого** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Настой полезен при бронхите, одышке, сопровождаемых выделением мокроты.

Внутреннее применение очного цвета, как ядовитого растения, требует осторожности.

Отвар. 1 ст. л. **семян пажитника** залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на среднем огне 30 мин, охладить, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками в течение дня при остром и хроническом бронхите, застарелом кашле. Можно ежедневно принимать по 1 ст. л. порошка семян пажитника, разогрев его в стакане молока.

Отвар корневища с корнями первоцвета весеннего. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка и нагревать в течение 30 мин на кипящей водяной бане, периодически помешивая. Охладить при комнатной температуре 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Применяют при хронической форме бронхита.

Затяжные бронхиты полезно лечить сухими (1 ч. л.) или свежими (1 ст. л.) **цветами примулы**. Залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Перец длинный, так же как и его близкий родственник перец черный, является сильным стимулятором для дыхательной системы, восстанавливает ослабленные функции организма. В отличие от перца черного он служит еще и омолаживающим средством — главным образом для легких. Приготовленный в виде молочного отвара (1:20), помогает в лечении хронических легочных заболеваний, в частности бронхита. Можно каждое утро принимать по 1 ч. л. порошка перца с добавлением небольшого количества меда для сдерживания избыточной секреции и слизиобразования.





Перец черный в сочетании с медом является сильным отхаркивающим, очищающим от слизи органы дыхания средством, высушивает мокрые выделения. Порошок перца черного от 100 до 500 мг с медом полезно принимать 2—3 раза в день при остром и хроническом бронхите.

Для сдерживания избыточной секреции и слизееобразования полезно каждое утро принимать по 10 зерен перца черного, запивая водой.

Соберите **листья персика** или **абрикоса** ранней весной, измельчите в кашу. 5 ст. л. кашицы листьев, 3 ст. л. измельченных **корней солодки**, 1 ст. л. порошка **белого перца** и 150 г **меда** залейте 1 л белого **виноградного вина**, варите в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настояв до охлаждения, процедите через многослойную марлю. Храните в темном прохладном месте, в стеклянной посуде. Принимать теплым, не спеша (желательно подольше его держать во рту), небольшими глотками по 50 г днем и вечером. Эликсир имеет превосходный вкус и полностью уничтожает даже самый устойчивый запах изо рта при гнойном бронхите, бронхоэктазе. Курс лечения до двух месяцев. Очень редко нужен повторный курс.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы пикульника ладанникового** залить 3 стаканами горячего молока, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при остром и хроническом бронхите, кашле с обильным выделением мокроты, хроническом насморке.

25 г сухого измельченного **корня пиона** лекарственного и 5 г **семян пиона** залить 0,5 л белого виноградного вина, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня по 150—200 г настойки при бронхите. Настойка очень полезна при бронхоэктазах, которые способствуют образованию слизи и возникновению неприятного запаха изо рта. Настойка очистит горло и грудь и снова вернет хороший запах вашему дыханию.

При лечении бронхита полезно сочетать втирания **пихтового масла** (аптечный препарат) в грудную клетку с ингаляцией. Ингаляцию лучше проводить с помощью ингалятора Махольда в течение 2—5 мин. В домашних условиях ингаляцию можно проводить так: налить в эмалированную посуду кипящую воду, капнуть 3—4 капли

пихтового масла, накрыться одеялом с головой и дышать паром. Грудь и спину натереть чистым пихтовым маслом, затем укрыться теплым одеялом и пропотеть.

При сильном кашле чистое **пихтовое масло** закапывать из пипетки на корень языка по 3—5 капель утром и перед сном.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных **листьев плюща обыкновенного** залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 1 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды как хорошее отхаркивающее средство при остром и хроническом бронхите, при сильном, болезненном кашле.

Подорожник — прекрасное средство при лечении и профилактике бронхита, против кашля: он защищает слизистые оболочки, уменьшает позывы к кашлю, способствует отделению мокроты, препятствует размножению бактерий и развитию воспалительного процесса. Часто из него изготавливают сок от кашля. Экстракт из ланцетолистного подорожника применяется в достаточно высокой концентрации. Конечно, мы обращаем внимание на то, чтобы в сиропе от кашля применялся не промышленный сахар, а только полноценные подслащивающие средства, такие как мед или свекольный сироп, делающие его вкусным. Целебная сила растения используется оптимально, если в чай из подорожника добавить его сок, может быть свежесжатый. Дети особенно любят сок из подорожника, потому что он вкусен. Если в нашей семье у ребенка появляется кашель, то и все остальные дети хотят получить свою ложечку сока.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных **корней подорожника** залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде, пока не останется 1 стакан жидкости, процедить. Приняв стакан этого отвара, сразу же пьют отвар корней земляники лесной, который готовится так же, как и отвар корней подорожника. Это средство полезно при лечении острого и хронического бронхита.

При лечении и профилактике бронхита в качестве лечебного средства полезно применять свежие **семена подсолнечника**. Норма разового внутреннего употребления сырых семечек — половина 100-мг стаканчика. Количество приемов в течение суток может достигать трех.





Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **язычковых краевых цветков подсолнечника** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Выпивать с медом по вкусу за день глотками при остром и хроническом бронхите.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы полыни обыкновенной** (чернобыльника) залить 1,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при бронхите.

Вкусный 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 0,2–0,5-литровые баночки и спрятать в холодильник. Употреблять: детям 1 ч. л. перед едой 3 раза в день, взрослым 1 ст. л. перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согреть до комнатной температуры.

Настой. 2 ч. л. сухой измельченной **травы посконника конопляного** залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при бронхите, кашле, насморке.

Настой. 2 ч. л. сухих измельченных **листьев просвирника круглолистного** (или просвирника лесного) залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 3 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды как средство, разбивающее густую мокроту при бронхите, сухом кашле, при охриплости голоса. Препараты просвирников по своему действию могут заменить корни и цветки алтея лекарственного.

В «Русском народном лечебнике» П. М. Куренного описано несколько рецептов лечения бронхитов **редькой черной**.

Редьку порезать на кусочки, посыпать сахаром, дожидаться появления сока. Принимать его по 1 ст. л. каждый час. Самый тяжелый кашель уходит за короткий срок.

Успокаивающее и смягчающее кашель средство: выбрать **редьку** с хвостиком, срезать верх, выдолбить верхнюю часть (около 1/3), в которую положить немного **меда**. Поставить на банку или на стакан с водой, опустив в нее хвостик. Примерно через 4 ч редька наполнится соком. Сок слить и снова положить мед, и так 2 дня, пока редька не высохнет и не станет непригод-

ной. Пить сок редьки по 1 ч. л. 3–4 раза в день через 20–30 мин после еды. Редька с медом при бронхите и коклюше оказывает отхаркивающее действие.

При хроническом бронхите взять 2 ст. л. кашицы **черной редьки** и 4 ст. л. кашицы **корней хрена**, залить 1 л кипящего белого **виноградного вина**, настоять, укутав, 2 ч, подсластить акациевым **медом**, процедить. Пить каждый час по 50 г, а перед обедом и ужином — по 100 г.

Когда бронхит принимает хроническую форму, т.е. жара нет, но остался упорный затяжной кашель, который мучает особенно сильно по утрам, состояние можно облегчить следующими отхаркивающими средствами.

Натереть на терке **черную редьку** и выжать сок через марлю. Хорошо смешать литр этого сока с 400 г жидкого **меда** и пить по 2 ст. л. перед едой и вечером перед сном.

Рецепт для детей: нарезать **редьку** маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2 ч. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Давать по 2 ч. л. 3–4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Настой. 1 ст. л. измельченной **травы росянки круглолистной** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день (можно с медом по вкусу) при хроническом бронхите, как противокашлевое средство при сильном судорожном кашле на нервной почве, простудном кашле, охриплости голоса.

Отвар. 1 ч. л. порошка древесины **сандалявого дерева** залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками в течение дня при бронхите.

При бронхите **сок свеклы красной с медом** в соотношении 5:1 принимать по 100–150 мл 2 раза в день до еды.

Семена сельдерея пахучего — сильный стимулятор дыхательной системы. Это сильное средство от застоя в органах дыхания, оживляющее нарушенные застойными явлениями метаболические процессы, снимающее легочные спазмы. Настой семян сельдерея полезен при остром и хроническом бронхите, кашле.

Настой. 1 ст. л. измельченных **семян сельдерея** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой





посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой. 2–3 ст. л. сухой измельченной **травы синеголовника плосколистного** залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–5 раз в день до еды при хроническом бронхите, кашле любого происхождения, раздражающем кашле.

Отвар. 1 ч. л. сухих измельченных **корневищ с корнями синюхи голубой** залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20–30 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды как отхаркивающее средство при остром и хроническом бронхите.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной **травы синяка обыкновенного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды как отхаркивающее средство при бронхите, кашле, особенно судорожном.

Корень солодки является эффективным отхаркивающим средством, способствующим разжижению и удалению слизи.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней солодки залить 1 стаканом кипятка, варить 30 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день до еды как отхаркивающее и смягчительное средство при остром и хроническом бронхите, судорожном кашле.

Для усиления целебных свойств солодки ее хорошо сочетать с **имбирем**.

При бронхите полезно держать под подушкой мешочек из льна или хлопка с **ветками сосны** или **листьями эвкалипта**. Под этот мешочек кладут грелку, покрытую влажной тканью.

Отвар почек сосны обыкновенной. 1 ч. л. почек отварить в стакане воды в закрытом сосуде, настаивать 2 ч. Выпить в 3 приема в течение дня как отхаркивающее средство. Пары отвара почек облегчают дыхание при кашле.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной **травы термопсиса ланцетного** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при хроническом бронхите как средство, обладающее сильным отхаркивающим, обезболивающим действием.

Настой усиливает секрецию бронхиальных желез, разжижает мокроту, усиливает дыхание.

В научной медицине настой травы термопсиса употребляют как весьма эффективное отхаркивающее средство. Клинические исследования подтвердили целесообразность использования растения в медицине. Его применяют в виде настоя травы, жидкого и сухого экстракта и порошков (аптечные препараты). Эти препараты принимаются по назначению врача.

Масло терпентинное очищенное (скипидар) применяется в виде ингаляций при лечении гнилостных хронических бронхитов, при бронхоэктазиях, кашле с отделением гнойной мокроты (по 10–15 капель скипидара на стакан горячей воды). Действует как местнораздражающее, обезболивающее, антисептическое, отхаркивающее средство.

Тимьян обыкновенный. Ванна с тимьяном для всего тела давно и прекрасно зарекомендовала себя при лечении и профилактике бронхитов. Для такой общей ванны или используют готовый экстракт тимьяна, или приготавливают настой самостоятельно из двух стаканов сушеного тимьяна, которые заливают 2 л кипящей воды. Трава заваривается, настаивается 10 мин в закрытом сосуде (!), процеживается и выливается в ванну, которая затем заполняется водой до температуры тела.

После ванны не надо вытираться, а в купальном халате или завернувшись в купальное полотенце, лечь в постель и хорошо укрыться!

Тело должно оставаться в покое в течение 30 мин–1 ч и пропотеть. Это чрезвычайно важно, так как без этой второй фазы вся процедура будет бесполезной.

Тимьян действует также возбуждающе на кровеносную систему, что нужно иметь в виду, если после ванны сразу будет не уснуть. Ванну нельзя принимать чаще чем один раз в день.

Во время ванны с тимьяном высвобождаются эфирные масла и поглощаются кожей через поры. Одновременно целебные пары проникают в верхние дыхательные пути и носоглотку к воспаленным слизистым, чтобы начать там свое противомикробное действие. Таким образом можно облегчить и острый насморк. При кашле и бронхите ванна способствует отделению слизи и снятию спазм. Я часто наблюдал, что дети с бронхитом и крупозным кашлем особенно бла-





гоприятно реагировали на ванны с тимьяном. Так как биологически активные вещества попадают в организм не через пищеварительный тракт, как при внутреннем применении лекарства, а впитываются всей поверхностью кожи тела, ванна с лечебными травами часто удивительно действенна.

Настой. 2–3 ст. л. сухой измельченной **травы тимьяна** залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день или более до еды.

Настой плодов тмина обыкновенного. 2–3 ч. л. плодов на стакан кипятка — суточная доза. Применяется при воспалительных процессах в бронхах и легких (болях в груди).

Настой. 1 ст. л. измельченных **почек тополя черного (осокоря)** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды как отхаркивающее, антисептическое, болеутоляющее средство при остром и хроническом бронхите.

Укропное масло (аптечный препарат) принимают внутрь при бронхите, сопровождаемом сильным кашлем, бессонницей, головными болями, в виде капель, разведенных в воде, спирте, чае или на кусочке сахара (по 5–20 капель, детям — по 2–3 капли 3 раза в день). Масло — хорошее отхаркивающее средство.

Из укропного масла готовят «**укропную воду**» (аптечный препарат), применяемую при лечении бронхита в качестве отхаркивающего средства (по 15 мл 3–6 раз в день).

Настой. 1 ч. л. измельченных **семян фенхеля** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды как отхаркивающее средство при остром и хроническом бронхите.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы фиалки трехцветной** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день как отхаркивающее средство при остром и хроническом бронхите, кашле. Настой усиливает секрецию бронхиальных желез, разжижает мокроту, усиливает отхаркивание.

Ядра **фисташек** особенно полезны для ослабленных «грудных» больных. 2–3 ст. л. измельченных в порошок ядер залить 1,5 стакана горячей воды, настоять 30–40 мин, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 2–3 ст. л.

3–4 раза в день перед едой. Не забывайте: злоупотребление фисташками вызывает крапивницу.

Настой травы хвоща полевого. 1 ст. л. измельченной травы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Кашицу **хвои хвойных деревьев** смешать 1:1 по весу с медом, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически помешивая содержимое. Слить образовавшийся медово-хвойный сок, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать при бронхите по 2 ст. л. (детям — по 1 ст. л.) утром.

Полезен в лечении бронхитов **хрен**:

а) 150 г корня хрена вымыть в холодной воде, прокрутить через мясорубку и выжать в эту кашицу сок 2 лимонов. Хорошо перемешать и поставить в холодильник. Принимать утром взрослым по 1 ч. л. натощак, детям с пяти лет по 1/2 ч. л. Эту смесь можно принимать, когда начинается приступ кашля. Лечение не прекращать, пока не наступит улучшение;

б) из древних рецептов: 150 г хрена пропустить через мясорубку, добавить 150 г меда. Настаивать 2 дня. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи до стойкого улучшения состояния здоровья. Через 5 дней курс повторить.

При бронхите принимать по 1 ч. л. **цветочной пыльцы** 3 раза в день до еды. Детям доза снижается до 1/3–1/2 ч. л. в зависимости от возраста. Курс лечения 1–1,5 месяца. В профилактических целях принимать пыльцу один раз в день в течение 1–2 месяцев.

Порошок **корней цикория**, 1/2 ч. л., смешать с 1 ч. л. меда и принимать 3 раза в день. При хронических бронхитах это очень полезное отхаркивающее средство.

Чеснок — уникальное антибиотическое, антисептическое (противомикробное), антивирусное, болеутоляющее, противовоспалительное, отхаркивающее, улучшающее обмен веществ, противоспазматическое, сильное детоксицирующее растение, эффективное практически при всех острых и хронических болезнях органов дыхания. Однако его применение противопоказано больным эпилепсией и беременным женщинам.

При мучительном кашле 2 ст. л. кашицы чеснока смешать со 100 г сливочного масла и втирать смесь в подошвы ног на ночь.





При кашле, простуде **кашицу чеснока** смешать со свиным жиром в соотношении 1:2. Втирать в кожу груди, шеи, спины, в болевые участки тела.

При выделении обильной гнойной мокроты отварить головку **чеснока** и 100 г **бобов** и съесть их в течение дня в 2 приема. Повторять ежедневно до полного излечения.

Кашицу **чеснока** темно-фиолетового цвета залить 1:2 по весу 1%-м **яблочным уксусом**, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 4–6 ч, периодически встряхивая содержимое, затем варить на слабом огне, упарив жидкость на 1/3 объема и процедить. Хранить в темном прохладном месте. Хорошее средство при хроническом бронхите. Принимать утром и вечером по 1/2 стакана через 30–40 мин после еды в течение 15 дней. Сделать перерыв на 10 дней.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной травы **чины луговой** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 2–3 ч. Настой — эффективное отхаркивающее средство, обладающее приятным вкусом, полезен при остром и хроническом бронхите.

Взять 100 г порошка листьев **шалфея** и смешать с 500 г жидкого **меда**. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день, запивая теплым настоем листьев мяты, при остром и хроническом бронхите, кашле, одышке.

Щепотку порошка листьев **шалфея лекарственного** залить стаканом кипящей воды, подсластить, добавить 2 ст. л. **коньяка** и выпить как можно более горячим, не спеша, небольшими глотками.

10 г порошка листьев **шалфея лекарственного** варить 3 мин в 1 л **белого вина**, охладить, процедить. Пить холодным каждые 30 мин по 50 г. Курс лечения — 3 дня.

Взять эмалированную кастрюлю (проследите, чтобы не было потрескавшейся эмали), налить 1 стакан молока и всыпать туда 1 ст. л. (без верха) **шалфея лекарственного**. Смесь прокипятить, накрыть кастрюлю блюдцем или тарелкой, но ни в коем случае не чем-то металлическим. Вскипятить, процедить молоко и выбросить **шалфей**. Затем молоко вновь подогреть, накрыв кастрюлю тарелочкой. Пить горячим, но не обжигать губы и горло. Употреблять молоко только на ночь, перед сном, когда больной находится

уже в постели. Закрыть форточку, дверь, чтобы не было сквозняков.

Настой. 2 ч. л. сухой измельченной травы **шандры обыкновенной** залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 2–3 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день, подсластив по вкусу, при остром и хроническом гастрите, судорожном кашле с обильным выделением мокроты.

Отвар. 1 ст. л. измельченной коры **шелковицы** залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде 30 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при остром и хроническом бронхите.

Плоды **шелковицы белой** и особенно **шелковицы черной** обладают антисептическим, отхаркивающим и хорошим противовоспалительным действием и полезны при лечении и профилактике бронхита, кашля.

Настой. 1 ч. л. свежей или сухой измельченной травы **шлемника обыкновенного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Настой — хорошее успокаивающее средство, обладает свойством разжижать густую мокроту при бронхитах, кашле с выделением густой мокроты.

Настой. Смешать 50 г свежих листьев **шпината** и 250 мл воды, добавить щепотку хлорида аммония и 1 ч. л. меда. Этот настой — эффективное отхаркивающее средство при бронхите.

Щавель курчавый является известным и эффективным крово- и лимфоочистительным средством, помогает в большинстве случаев при попадании токсинов в кровь. Он ослабляет токсический жар и устраняет инфекции, уменьшая боль и воспаление.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней **щавеля курчавого** залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин в закрытой посуде, настоять, укутав, 2–4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Отвар полезен при остром и хроническом бронхите, хроническом кашле.

Отвар. 1 ч. л. сухой измельченной травы **эфедры двухколосковой** залить 2 стаканами воды, кипятить, пока не останется 1 стакан жидкости, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Отвар оказывает мощное бронхорасширяющее действие, устраняет слизь, кашель, расслабляет гладкую муску-





латуру бронхов, полезен при остром и хроническом бронхите, хрипах при дыхании, одышке.

Внутреннее применение эфедры, как ядовитого растения, требует осторожности. Применение отвара травы противопоказано при гипертонии, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца и бессоннице.

В момент, когда бронхит обостряется, достигая своего апогея, показаны разные методы комбинированного лечения. Например: каждый час — капли настойки эхинации, в течение дня — чай от кашля из цветков эхинацеи, сироп от кашля из корней эхинацеи — каждые 2 ч, вечером перед сном — ванна с тимьяном и на ночь — обертывание груди с мазью. При таком комплексном лечении быстро наступает облегчение и полное выздоровление, причем естественные реакции организма не нарушаются.

Эхинацея является, пожалуй, самым лучшим детоксицирующим средством. Это и природный антибиотик, и средство, нейтрализующее действие большинства ядов в организме. Эхинацея очищает лимфатическую систему и систему кровообращения, активизирует действие белых кровяных клеток, препятствует образованию гноя и гниению тканей. Для лечения легочных инфекций эхинацее хорошо сочетать с родственным ей девясилом, с алтеем или солодкой.

Настойка. 50 г свежих измельченных корней **эхинацеи пурпурной** залить 200 г водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–20 капель с водой 3–4 раза в день до еды, в острых случаях болезни — по 5 капель каждый час.

Яблоки мелко порезать, добавить немного воды, протушить 10 мин на очень маленьком огне. Употреблять в теплом виде 8–10 раз в день. Если бронхит запущен, то следует добавить в яблочное пюре по 1 ст. л. **меда** и **сливочного масла**.

При бронхите, сопровождаемом сухим кашлем, полезно есть **печеные яблоки**.

Для лечения бронхита у детей, сопровождающегося кашлем, рекомендуют **вкусную смесь**. 1 свежее **яблоко**, натертое на терке, мелко порезанный **репчатый лук**, **мед** (1:1:2). Все хорошо перемешать. Принимать не менее 6–7 раз в день, независимо от приема еды.

Настой. 1 ч. л. измельченных цветков **яснотки стеблеобъемлющей** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Настой полезен при остром и хроническом бронхите, сильном, судорожном кашле.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

При пневмонии хорошо помогают **чесночные горчичники**. Разложить мелко нарубленный чеснок на предварительно 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 мин, чтобы не возникло неприятных ощущений и перевозбуждения.

Прекрасное **потогонное средство**, обладающее сильным бактерицидным, противовоспалительным действием: 5 бутонов **гвоздики** (пряность), 4 зубчика **чеснока**, 1 ст. л. **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.

300 г **чеснока**, растертого в кашу, настоять в плотно закрытой посуде 30 мин 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 ст. л. 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 ч в печи или духовке, процедить. Принимать медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуется 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 зерна овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и поставить на 1–2 ч 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 **картофелины**, вымыть, вырезать глазки, но не чистить, нарезать кубиками, добавить 2 ст. л. **семян льна**, измельченную в кашу головку **чеснока**, залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин. После охлаждения до 30 °С использовать отвар для клизм. Клизму ставить 2 раза в день до полного выздоровления.

Вырезать в **редьке** отверстие и влить в него 2 ст. л. жидкого **меда**. Редьку положить в посуду, прикрыть вощеной бумагой или срезанной верхушкой, выдержать 3 ч. При сильном кашле принимать по 1 ч. л. сока несколько раз в день до еды.

Добавить 3–4 капли **пихтового масла** в эмалированную кастрюлю с кипятком, вдыхать пар, накрыв голову полотенцем. После ингаляции растереть маслом грудь и накрыться теплым одеялом.

Сок лука смешать в пропорции 1:1 с **медом** и употреблять по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Половину **луковицы** мелко нарезать, отварить в 1 стакане **молока**, настаивать, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 ч. При сильном кашле взять 2 луковицы на 1 стакан молока.

Чтобы избавиться от кашля после пневмонии, необходимо 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 ст. л. масла 3 раза в день.

Взять 15 г **корней окопника** и 10 г молодых верхушек **пихты белой**, залить 0,5 л **вина** и варить на малом огне 1 ч. Затем в отвар бросить по 5 г **листьев крапивы, фиалки душистой, медуницы, подорожника ланцетного и дягиля, соцветий тысячелистника** и еще кипятить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить, добавить 3 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. каждый час. Кроме того, 2 раза в день принимать порошок **корней дягиля и лопуха** в дозе «на кончике ножа».

При болезнях бронхов, трахеи, воспалении легких, упорном кашле прокрутить через мясорубку 3 **лимона** средней величины (косточки вынуть), ядра 10 **грецких орехов**, добавить 300 мл **сока алоэ древовидного**, такое же количество несоленого **сливочного масла**, 500 г цветочного **меда**, 250 мл кагора, перемешать и поставить в прохладное место.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Тот же целебный состав поможет при ослабленном состоянии онкологического больного, нервном расстройстве, вегето-сосудистой дистонии, неясной тревоге, заболевании сердца. В этом случае принимать через 1 ч после любого приема пищи. Курс лечения — до исцеления.

5 г **листьев мать-и-мачехи** (1 ст. л.) залить 1 стаканом кипящей воды в эмалированной посуде, закрыть крышкой и поставить на 15 мин в кипящую водяную баню, затем дать настою остыть и процедить его. Оставшееся сырье отжать. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем 1 ст. л. меда. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день как мягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство.

Вместо воды пить **овсяное «молоко»**: 4 ст. л. очищенных семян овса варить в 1 л воды до разваривания. Когда остынет, процедить путем отжатия. Пить при плеврите, воспалении плевры с медом. Курс лечения 2–3 месяца.

При экссудативном плеврите взять 300 г **лука репчатого**, измельчить, залить 600 г **белого вина**, добавить 100 г **меда** светлых сортов. Настаивать 7–8 дней, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Смешать в равных частях по весу свежеприготовленный сок **малины, калины, мед, коньяк**.





Хранить в холодильнике. Принимать по 25–30 г 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Кунжутное семя. Нужно сделать настой, замочив 15 г семян в 250 мл воды. Этот настой, смешанный с 1 ст. л. **льняного семени**, щепоткой **соли** и 1 дес. л. **меда**, нужно пить при воспалении легких. Такое средство облегчает отхаркивание мокроты из бронхов.

3 ст. л. **меда** смешать с таким же количеством кашицы **ягод калины красной**, залить 1 л воды, кипятить 10 мин, охладить, процедить. Пить при лечении и профилактике воспаления легких, ангины, бронхита.

100 г **ягод калины красной** залить 200 г **меда**, варить на кипящей водяной бане 5 мин, охладить. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день как общеукрепляющее, отхаркивающее и противовоспалительное средство при воспалении легких, трахеите, бронхите, запивая отваром плодов шиповника.

Кашицу **ягод калины красной** смешать с двухкратным количеством воды, кипятить на слабом огне 4–6 ч. Убрать осадок, выпарить до консистенции тянучки, смешать 2:1 с медом. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая отваром плодов шиповника. Это прекрасное средство при лечении пневмонии.

6 ст. л. измельченных **листьев эвкалипта** залить 2 л горячей воды, проварить 3 мин, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить, размешать в настое 2 ст. л. **меда**, добавить кашку **капустного листа**, все еще раз тщательно размешать и слегка подогреть на водяной бане. Выложить смесь на хлопчатобумажную ткань. Той стороной, где положена смесь, положить на грудную клетку, а сверху накрыть еще одним слоем марли и целлофаном. Хорошо закрепить компресс, утеплить. Держать его 2 ч. Применяйте этот способ лечения при болезнях дыхательных путей, пока не наступит облегчение.

В 800 мл горячей воды положите 250 г **семян аниса**, прокипятите семена 5 мин, охладите, процедите, добавьте по 1 ст. л. **меда** и крепкого **вина**. В готовый отвар влейте 1 ч. л. эвкалиптового масла. Принимать при лечении потери голоса, упорного кашля, плеврита по 1 ст. л. через каждые 3 ч.

Вам понадобится: по 1 стакану **сока свеклы**, **сока алоэ**, **меда** и **кагора**, 1 ст. л. **свиного жира**.

Приготовление и применение: все хорошо перемешать и настаивать в темном прохладном месте 20 дней. Пить по 30–40 мл 3 раза в день.

Вам понадобится: по 500 г **листьев алоэ** и **майского меда**, 100 г **травы зверобоя продырявленного**, 500 мл белого **виноградного вина**.

Приготовление и применение: измельченную траву зверобоя залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне 30 мин, настаивать 30 мин и процедить. Листья алоэ пропустить через мясорубку. Все компоненты соединить, хорошенько перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, закрыть плотной пробкой и поставить в прохладное место на 6–10 дней. Пить бальзам по 1 ч. л. каждый час в течение 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 ч. Курс лечения — 1 месяц. После перерыва на 10 дней курс можно повторить.

Смешать 1:1:1 сок **лука репчатого**, **редьки черной** и **мед**. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Рекомендуется применять ингаляции спиртовой настойкой, разведенной в дистиллированной воде, **персиковом** или **абрикосовом масле** из расчета 1:3 или 1:2. Длительность ингаляций — от 1 до 5 мин. Курс составляет 5–20 процедур, в зависимости от тяжести заболевания. При необходимости такое лечение следует повторить через 1–2 месяца.

Ручной ингалятор заправить 3 мл водно-спиртового раствора прополиса (к 2 мл спиртового экстракта **прополиса** добавить 2 мл кипяченой воды) и ингалировать рот и нос. Процедуру следует повторять 3–5 раз в день. С целью профилактики, например в период наибольшей вероятности обострения заболевания и т.п., рекомендуется применять подобные ингаляции один раз в день.

Одновременно с антибиотиками следует принимать вовнутрь по 30–40 капель 10%-го экстракта **прополиса**, разбавленных в 50 мл кипяченой воды, 3 раза в день. Прополис активно повышает противомикробный эффект антибиотиков.

Рекомендуется применять ингаляции из отваров и настоев **мать-и-мачехи**, **ромашки лекарственной**, **шалфея**, **багульника** (и других растений, способствующих лучшему отхаркиванию мокроты при бронхитах, обладающих противовоспалительным действием и улучшающих пи-





тание тканей) с добавлением 10%-го спиртового **экстракта прополиса** — на 100 мл отвара трав — 20–30 капель экстракта. Полученную смесь можно использовать и для горячего полоскания горла.

Область груди и спины периодически растирать водно-спиртовым раствором прополиса — к 2 мл спиртового экстракта прополиса добавить 2 мл кипяченой воды.

При воспалении легких у детей достаточно эффективным становится прием 10%-го спиртового экстракта прополиса из расчета одна капля на год жизни ребенка, смешанного с 10–20 мл кипяченой воды 2 раза в день. Параллельно с этим ребенку рекомендуется давать витамин С и делать растирание груди спиртовым экстрактом прополиса.

10–15 г 10–15%-го **прополисного масла** принимать с теплым **молоком** за 1–1,5 ч до еды 2–3 раза в день.

70 г **прополиса**, 40 г **пчелиного воска** поставить в эмалированной посуде на водяную баню. Расплавляясь, прополис и воск начнут активно выделять целебные фитонциды. Наклонитесь над емкостью, накройтесь натуральной материей и вдыхайте пары в течение 15 мин. Подобную ингаляцию следует проводить ежедневно (2 раза в день) до полного выздоровления.

100 г **меда**, 100 г **сливочного масла**, 100 г **смальца или гусиного жира**, 15 г **сока алоэ**, 100 г **какао** смешать и разогреть на медленном огне, но не кипятить. Полученную смесь принимать 2 раза в день утром и вечером по 1 ст. л. на стакан горячего молока.

Смешать 150 г свежего **сока алоэ** с 250 г **меда**, 350 г **виноградного вина** и настоять в теплом месте (при температуре плюс 4–8 °С) в течение 4–5 дней. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ст. л.

На всю ночь к груди прикладывают компресс слоем 1–1,5 см из мягкого свежего творога, слегка увлажненного теплой сывороткой. Утром творог удаляют и в течение дня дают пить больному чай из травы фиалки трехцветной. Вечером, перед сном, вновь готовят такой же новый компресс — и так до тех пор, пока не исчезнут симптомы заболевания.

Изюм и зерна ячменя (по 2 ст. л.) залить 1,5 л воды, довести до кипения и варить до выпаривания половины объема жидкости, процедить, до-

бавить 1 ст. л. меда. Принять весь отвар в течение дня за 5–6 приемов.

2–3 ст. л. **изюма** без косточек пропустить через мясорубку, залить 250 мл кипятка и кипятить на слабом огне 10 мин, процедить. Пить в теплом виде на протяжении дня. Готовить такой отвар ежедневно до излечения болезни.

Кроме общего лечения, полезно делать **компресс из чайной гуши**. Компресс накладывают на ночь на проекцию очага болезни.

ВОСПАЛЕНИЕ МИНДАЛИН

Растворить 1 ст. л. **меда** в 1 стакане теплой воды. Полоскать горло. Полоскание рта и горла раствором воды с медом снимает воспаление миндалин, кроме того, очищает зубы, делая их белыми.

ГАЙМОРИТ

Как правило, грипп и многие простудные заболевания сопровождаются сильным насморком, в том числе и гайморитом.

Для устранения этих заболеваний полезна следующая методика лечения: в эмалированную кастрюлю всыпать такой лекарственный **сбор**: по 1 дес. л. **коры дуба**, **листьев эвкалипта**, **корней лапчатки прямостоячей (калган)** и по 1/2 ч. л. **корней бадана** и **змеевика (раковой шейки)**. Сбор залить 50 мл холодной кипяченой воды, поставить кастрюлю на огонь и с момента закипания раствора кипятить его на умеренном огне и при плотно закрытой крышке 15 мин (через каждые 5 мин перемешивать). После чего в кастрюлю всыпать **второй сбор**: 1 дес. л. **листьев шалфея**, по 1 ч. л. **травы пастушьей сумки**, **душицы**, **тысячелистника**, **зверобоя**, **чабреца**, **цветков ромашки**, **листьев мяты** и по 1/2 ч. л. **травы смолки обыкновенной (дегтярник)**, **будры** и **цветков лаванды** (если нет будры с лавандой, то взять по 1 ч. л. **листьев кипрея** и **цветков календулы**). Сбор перемешать, прокипятить 15 мин (так же, как и в первом случае, через каждые 5 мин раствор перемешивать). Кастрюлю снять с огня, дать раствору настояться





45 мин и профильтровать через марлю с ватой. Настой хранить в чистой склянке темного стекла в холодильнике до 2 недель. Перед применением часть раствора (объем на 2 ватных тампона) подогреть до теплого состояния, смочить в нем 2 ватных тампона и вложить их в каждую ноздрю на 20 мин, предварительно пальцем закрыв слезный канал и положив полотенце на грудь. С тампонами лучше полежать без подушки, а через 10 мин следует несколько запрокинуть голову назад и надавить на крылья носа, чтобы раствор прошел через носоглотку. По истечении 20 мин тампоны вытащить и хорошо высморкаться. В день должно быть не менее 4–6 процедур, выздоровление обычно наступает через 1–3 дня.

В случаях гайморита лечение следует проводить 3 раза в день в течение 2 недель, но каждый раз в раствор для тампонов следует добавлять 3%-й раствор **мумие**: начинать с 1 капли 3 раза в день, добавляя по возрастающей по 1 капле каждый день, т.е. на 14 день — 14 капель.

Для смягчения вяжущего действия на слизистую носа, в раствор можно добавить 1/2 ч. л. **питьевой соды** и 1 ч. л. меда.

Тщательно перемешайте по 100 г **сахара**, воды и мелко изрубленных **сосновых игл**. После этого емкость со смесью поставьте на 2 ч в духовку для томления. Принимать после остывания по 1 ст. л. 3 раза в день.

Смешайте 2 части **уксуса** и 1 часть воды, нагрейте до горячего состояния в широкой посуде. Расположившись над емкостью, делайте горячие компрессы на область гайморовых полостей с помощью сложенной в несколько слоев ткани. Прогревания уксусом выполняйте ежедневно в течение 15–20 мин.

Для лечения этого заболевания полезно приготовить по 1 ч. л. круто заваренного **чая**, **настоя листьев эвкалипта** и **пчелиного меда**. Компоненты перемешать, после чего смесь применять для 3–4-разового (в течение суток) закапывания, по 2–4 капли в каждую ноздрю.

Лечение гайморита. Приготовить **мазь**: 1 ч. л. **сока из корнеплода цикламена**, **сок репчатого лука**, **мед**, **сок алоэ** или **каланхоэ**, **мазь Вишневского**. Всего брать по 1 ч. л. Взбить до однородного состояния, смочить в мази турундочки, вложить на 30 мин в обе ноздри. После 20 дней лечения гайморовы полости очищаются.

Полезно проводить лечение чистым **медом** хронического гайморита. Для этих целей лучше всего подходит полифлерный мед, так как по фармакологическим свойствам он сильнее, чем монофлерный. Мед вводится больным непосредственно в гайморову полость в объеме 20 мл после предварительного промывания полости стерильным изотоническим раствором хлорида натрия.

3 раза в день закапывать в нос по 4–5 капель **меда**, смешанного со свежим **куриным желтком** (обязательно свежим) в течение 10–15 дней.

При обострении гайморита взять 1 ч. л. измельченного **прополиса**, смешать с 3 ч. л. **подсолнечного масла** и 3 ч. л. размягченного **сливочного масла**, тщательно перемешать. Смочить этой смесью ватный тампон и закладывать в нос 2 раза в день — утром и вечером.

Вскипятить 1–1,5 л воды в широкой емкости, влить туда 1/2 ч. л. **настойки прополиса**, наклониться над полученной жидкостью, накрыться натуральной материей и вдыхать пары в течение 20–30 мин.

Рекомендуется 5–6 раз в день жевать кусочек **медовых сот** в течение примерно 15 мин, затем воск следует выплюнуть. Данная процедура облегчает дыхание носом, резко снижает воспалительный процесс в его придаточных полостях, способствует полному выздоровлению, а также предупреждает рецидивы болезни.

Примите 1 ст. л. **пыльцы** (держат в рту до полного растворения) и через 30 мин выпейте 1/3 стакана травяного отвара. Процедуру следует повторять 3 раза в день. **Травяной отвар** готовится следующим образом: 40 г **корней алтея**, 30 г **корней девясила** измельчить, залить кипятком из расчета 0,5 л кипятка на 2 ст. л. сбора и держать на слабом огне в течение 40 мин. После необходимо снять средство с огня, перемешать, дать настояться 2 ч и процедить — настой готов.

Тщательно перемешайте по 100 г **сахара**, воды и кашицы **сосновых игл**. После этого емкость со смесью поставьте в духовку на 2 ч для томления. Принимать после остывания по 1 ст. л. 3 раза в день.

Смешать 2:1 **винный уксус** и воду, нагреть до горячего состояния в широкой посуде. Расположившись над емкостью, делайте горячие компрессы на область гайморовых полостей с помощью сложенной в несколько слоев натуральной





ткани. Прогревание делайте ежедневно в течение 15–20 мин.

Взять по 1 ч. л. крепко заваренного черного чая, настоя (1:10) **листьев эвкалипта** и **меда**. Компоненты тщательно перемешать, после чего смесь применять 3–4 раза в сутки для закапывания, по 2–4 капли в каждую ноздрю.

ГИДРОТОРАКС (ВОДЯНКА ПЛЕВРАЛЬНОЙ ПОЛОСТИ)

Порошок **семян моркови** смешать с равным количеством **меда**. Принимать по 1 ч. л. смеси 4–5 раз в день.

ГРИПП

Препараты **айра обыкновенного** полезны как тонизирующее средство при лечении любых стадий гриппозного состояния, сопровождаемого угнетением ЦНС. Их следует применять как прекрасные стимулирующие образование крови средства, как общеукрепляющие средства при лечении гриппа, особенно полезные для детей, в пожилом возрасте, при физическом истощении, во время тяжело протекающего гриппа.

Небольшой кусочек корня айра полезно сосать 15–20 мин, затем разжевать и съесть не спеша. Корень айра так использовать за 30–60 мин до еды. Это очень эффективное средство во время инфекционных эпидемий, особенно при приближении эпидемии гриппа и во время эпидемии гриппа.

Порошок корневищ айра. Корневища размолоть в кофемолке и принимать по 1/4 ч. л. 2–3 раза в день, запивая отваром плодов шиповника.

Настой. 1–2 ч. л. сухого измельченного корня айра залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить через многослойную марлю. Принимать в теплом виде, не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды при лечении и профилактике гриппа. Вкусовые качества настоя можно улучшить добавлением сока лимона, любимых сладостей.

Отвар. 1 ст. л. сухих корневищ айра залить 3 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, настоять, укутав, 1–2 ч, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды слегка подслащенным любимой сладостью.

Настоем, отваром полощут ротовую полость, горло, промывают слизистую носа, делают паровые ингаляции, используют в виде ванн при лечении и профилактике гриппа.

Настойка. 20 г сухих корневищ айра залить 200 мл водки, настоять 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать по 20–40 капель 3 раза в день за 15–20 мин до еды, запивая любимым соком или настоем плодов шиповника.

Отвар. 1 ст. л. семян **айвы** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде небольшими глотками 3 раза в день за 15–20 мин до еды при гриппе, сопровождаемом кашлем.

Лихорадочным больным и при постоянной сухости во рту полезно 2–3 семени айвы положить под язык и держать 1–2 ч.

Цветки **акаций белой** полезны как отхаркивающее, жаропонижающее средство при гриппе.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Настойка. 10 г свежих цветков акации залить 100 мл водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. цветков акации залить 250 г молока, добавить 1 ч. л. меда и варить на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 20 мин, процедить. В зависимости от возраста ребенка давать при гриппе, сопровождаемом тяжелым изнурительным кашлем, от 1 ч. л. до 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **цветки акации и бузины черной**.





Настой. 4 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить горячим, небольшими глотками в течение дня при лечении гриппа, отягощенного высокой температурой.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **цветки акации, цветки мать-и-мачехи, фиалки душистой.**

Настойка. 3 ст. л. смеси залить 1 л белого сухого виноградного вина, настоять сутки, затем довести до кипения, снять с огня, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем, теплым, каждый час по 50 г.

При гриппе, отягощенном сильным насморком, полезно закапывать **сок листьев алоэ** в каждую ноздрю по 3–5 капель каждые 2–3 ч. Через 1 ч после закапывания тщательно промывать слизистую носа теплой водой.

При гриппе полезна следующая смесь. На мясорубке измельчают 1,5 кг листьев алоэ 3–5-летнего возраста (перед срезанием листьев растение не поливают 5 дней, затем держат в холодильнике одну неделю), добавляют 2,5 кг меда, предварительно проваренного на кипящей водяной бане и очищенного от пены, 850 г вина типа «Кагор» или «Портвейн». Смесь тщательно перемешать и настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 5–7 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать первые 5 дней по 1 ч. л. за 1 ч до еды 1 раз в день, затем по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

1,3 кг **липового меда** проварить на кипящей водяной бане, очистить от пены, смешать со стаканом мелко нарезанных листьев алоэ, смесь пропарить 20 мин на кипящей водяной бане. Отдельно в 2 стаканах воды варить 2–3 мин 25 г истолченных почек березы и 25 г цвета липы, влить остывший и процеженный отвар в смесь меда и алоэ. Размешать и разлить в бутылки, добавив в каждую поровну 200 г растительного масла. Хранить в прохладном месте. Перед употреблением смесь встряхивать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем.

Бутылку с широким горлышком или банку заполнить до половины измельченными **листьями алоэ**, засыпать доверху **сахарным песком.** Настоять в темном месте при комнатной темпе-

ратуре 1 неделю, затем долить доверху водкой и настоять 3 дня в темном теплом месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при гриппе, отягощенном кашлем, охриплостью голоса, по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

100 г измельченных **листьев алоэ**, 300 г **меда** залить 0,5 л воды, довести до кипения и держать в закрытой посуде на малом огне 2 ч, не доводя до кипения, периодически помешивая содержимое, процедить, охладить. Хранить в прохладном месте. Принимать при гриппе, отягощенном сильным кашлем, по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Отвар, настой корней алтея — хорошее мягчительное, обволакивающее, противовоспалительное, обезболивающее средство, полезное при лечении и профилактике гриппа.

Отвар корней. 2 ст. л. измельченного сырья залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане или медленном огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать в горячем виде по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.

Горячий настой корней. 1 ст. л. измельченного сырья залить 200 мл воды комнатной температуры, настоять 4 ч, затем кипятить на слабом огне 6–7 мин, охладить, процедить. Принимать теплым по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Холодный настой корней (а). 6–7 г измельченного сырья залить 100 мл воды комнатной температуры, настоять 1 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

Холодный настой корней (б). 6–8 г измельченного сырья залить 200 мл холодной кипяченой воды, настоять 1 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить сахар по вкусу и принимать по 2–3 ч. л. через каждые 2 ч.

Настойка. 50 г порошка **корней алтея** залить 0,5 л красного сухого **виноградного вина**, настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать в теплом виде, не спеша, небольшими глотками по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при гриппе, сопровождающемся очень сильным кашлем.

Отвар (компот) из сухих **плодов алычи** применяется как отхаркивающее, противовоспалительное средство при заболевании гриппом.





Отвар. 5 ст. л. сухих **плодов алычи** залить 3 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 4–6 ч, процедить. Пить теплым в течение дня небольшими глотками.

Отвар коры или корней алычи применяется в качестве потогонного, жаропонижающего, противовоспалительного средства при лечении гриппа и других инфекционных болезней органов дыхания.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной коры или корней алычи залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками.

Камедь (смола) алычи рекомендуется как средство против кашля.

Настой. 1 ч. л. измельченных **плодов аниса** залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при гриппе, сопровождаемом кашлем, охриплостью голоса, для уменьшения одышки и утоления жажды.

Настойку полезно принимать при этих же заболеваниях: 50 г измельченных **плодов аниса** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день, запивая отваром плодов шиповника.

Настойка — одно из лучших средств лечения кашля. Принимать по 15–20 капель 6–8 раз в день каждые 1–1,5 ч.

При гриппе, сопровождающемся упорным кашлем, полезен **отвар плодов аниса с медом**: 1 ст. л. измельченных плодов аниса и 1 ч. л. меда залить 1/4 стакана воды, довести до кипения, варить на слабом огне 1–2 мин, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Пить по 4–6 ст. л. несколько раз в день.

При отеках легких как отхаркивающее полезно пить горячий отвар плодов аниса: 1 ч. л. измельченных плодов и 1 ст. л. меда варить в 1 стакане воды в течение 10–15 мин, процедить, добавить 1/2 ч. л. пищевой соды. Выпить в течение дня в теплом виде небольшими глотками.

Сок апельсинов полезно пить при гриппе, сопровождающемся высокой температурой, как средство, прекрасно утоляющее жажду, усиливающее иммунитет организма.

Люди, которые простудились или испытывают легкие недомогания и должны при этом продолжать заниматься своими повседневными делами или ходить на работу, сделают для себя неожиданное и приятное открытие: оказывается, **апельсиновый сок — лучшее средство после отдыха в постели.**

При высокой температуре пейте апельсиновый сок в любое время. Апельсиновый сок — идеальное средство при повышенной температуре.

Заполните стакан примерно на половину объема горячим лимонадом, долейте доверху апельсиновым соком, добавьте 1 ст. л. сухого виноградного вина светлых сортов. Все тщательно перемешайте и примите в вечерние часы небольшими глотками.

В сезоны прохладной и сырой погоды такой напиток полезно употреблять регулярно по 1–2 стакана ежедневно, чтобы избежать заболевания гриппом.

Апельсиновый сок противопоказан в период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока.

Отвар. На 200 г **красного вина** типа «Кагор» взять 5 штук **гвоздичек** (пряность), по 1 ч. л. порошка **корицы, кожуры плодов апельсина, лимона, яблок**, 3 зерна **черного перца**, 3 ст. л. сахара, варить в закрытой посуде 10 мин, охладить, процедить. Давать пить больному гриппом при температуре тела выше 38,5 °С.

Настойка. 50 г сухих измельченных в порошок **корок апельсинов** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 5–6 раз в день при гриппе, сопровождающемся лихорадочным состоянием, запивая отваром плодов шиповника.

Настой верхушек побегов с листьями, цветками **багульника** полезен при гриппе, отягощенном мучительным кашлем, одышкой, насморком.

Настой. 1 ч. л. сухого измельченного сырья залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать небольшими глотками по 1/2 стакана 4 раза в день.

Настой. 20 г свежих верхушечных частей багульника залить 100 г растительного масла, на-





стоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настой закапывают в нос при насморке и гриппозных состояниях.

Настой. 25 г сухой измельченной травы залить 1 л кипящей воды, настоять в плотно закрытой посуде 8–10 ч в печи или духовке, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 1/3–1/2 стакана 4–5 раз в день.

Внутреннее применение багульника, как ядовитого растения, требует осторожности.

Отвар **корней бадана** применяют при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем, высокой температурой.

Отвар. 1 ст. л. сухого измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–5 раз в день за 30 мин до еды.

Отвар применяют для полоскания горла, ротовой полости, для промывания слизистой носа, для паровых ингаляций.

Базилик — эффективное потогонное и жаропонижающее растение, полезное при лечении и профилактике гриппа. Ради его целебного воздействия базилик стоит иметь в каждом доме.

Акцентирую ваше внимание на базилике как на модуляторе настроения, «веселящем сердце», проясняющем ум. Для детей, пожилых и старых людей, особенно сильно подверженных заболеваниям гриппом, существенна его способность улучшать настроение.

Зеленые листья базилика — прекрасное средство от гриппа.

Настой из базилика полезен при лечении и профилактике гриппа.

Настой. 1 ст. л. свежих измельченных листьев базилика и 1/2 ч. л. порошка имбиря залить 0,5 л воды и варить в закрытой посуде до 250 мл воды, процедить. Этот отвар надо пить горячим, что дает немедленное физическое облегчение при гриппе.

Настойка. 1 ст. л. свежей измельченной травы базилика залить 0,5 л сухого виноградного вина, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 мин, настоять до охлаждения, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 25–30 г до и после еды, а также перед сном при гриппе, сопровождаемом высокой температурой, ознобом.

Из-за наличия гиперкоагулирующего эффекта противопоказанием для приема базилика считаются ишемические болезни сердца, инфаркт миокарда, сахарный диабет, тромбофлебиты, тромбозы, гипертоническая болезнь.

Настоем полощут ротовую полость, горло, промывают слизистую носа, делают паровые ингаляции при лечении и профилактике гриппа.

При легкой форме гриппа березовые почки заваривают как чай, по 1 ч. л. на 1/2 стакана крутого кипятка, и выпивают его за день в теплом виде небольшими глотками.

Если при гриппе ломота в теле чувствуется весь день, то на ночь следует натереться спиртовой настойкой березовых почек — это вызывает сильное потоотделение, уменьшает ломоту. Одновременно следует выпить горячий чай из березовых почек. После растирания настойкой березовых почек следует хорошо утеплиться и спокойно лежать под теплым одеялом, чтобы хорошо пропотеть.

Подчеркиваю: покой для хорошего потоотделения при лечении гриппа значит очень много. После этого полезно, если есть условия, обмыться терпимо горячей водой, тщательно вытереть тело теплым полотенцем или простыней (или полотенцем, смоченным горячей водой, обтереть все тело и вытереться затем теплым сухим полотенцем).

В течение суток полезно при тяжелой гриппозной ломоте провести 2–3 натирания тела спиртовой настойкой березовых почек. Исцеление наступит довольно скоро.

Настойка. 100 г сухих истолченных **березовых почек** залить 0,5 л **водки**, настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Полезно всегда иметь в домашней аптечке настойку березовых почек. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Настойку полезно давать тяжелобольным после стрессов, во время депрессии, при различных неврозах.

Как наружное средство настойку рекомендуют применять в виде полосканий ротовой полости, горла (1–2 ч. л. настойки на 1 стакан





теплой кипяченой воды), промывать слизистую носа, проводить паровые ингаляции.

4 ст. л. истолченных **почек березы** смешать с 100 г несоленого **сливочного масла**. Поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить в плотно закрытой посуде на малом огне или в духовке 1 ч. Снять с огня и, когда остынет, но будет еще теплым, процедить, почки отжать и отбросить. Прибавить 400 г меда, проваренного на кипящей водяной бане и очищенного от пены, хорошо размешать смесь до однородного состояния. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

Эту смесь принимать в теплом виде при гриппе, сопровождаемом кашлем, по 1 ст. л. 4 раза в день, максимально задерживая ее в полости рта. Смесь оказывает при регулярном применении удивительное по целебности действие.

При гриппе полезно применять следующее средство. В его состав входят предварительно проваренный на кипящей водяной бане и очищенный от пены **мед** (желательно акациевый или липовый) — 1,5 кг, измельченные **листья алоэ** — один стакан, нерафинированное **растительное масло** холодного отжима — 200 г, **березовые почки** — 150 г, **цвет липы** — 50 г.

Перед приготовлением сорванные и промытые листья алоэ (с растения старше 3 лет) положить на 8–10 дней в темное холодное место. При этом за неделю до того, как срезать листья, растение прекратить поливать. Березовые почки и цвет липы залить двумя стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 2–3 мин, охладить при комнатной температуре, процедить. Листья алоэ смешать с медом и эту смесь хорошо пропарить на кипящей водяной бане 30 мин, периодически помешивая содержимое. Отвар березовых почек и цвета липы влить в остывшую смесь меда и листьев алоэ, тщательно размешать до однородного состояния, постепенно добавляя растительное масло. Смесь разлить в бутылки и хранить в плотно закрытом состоянии в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, максимально задерживая ее в полости рта. Перед употреблением смесь взбалтывать.

Жевать березовые почки полезно при лечении и профилактике гриппа — жевать их следует медленно, после еды, слегка размятыми. Полезно за день съедать по 10–15 г почек березы.

Чай, настой из молоденьких ранневесенних **листочков березы** являются прекрасным целебным средством при лечении и профилактике гриппа в течение круглого года.

Острые респираторные заболевания сильно распространены среди детей. Как бы они ни протекали, каждое заболевание снижает защитные силы организма ребенка. Мало того, преждевременное посещение школы после болезни вызывает у многих детей различные осложнения, вплоть до нервно-психических заболеваний. Обычно ни дети, ни родители не придают значения кашлю, насморку, а именно с них начинаются все беды. Заметили у своего ребенка (или у себя) мокрый, «шмыгающий» нос — сразу начинайте смазывать его поверхность настойкой березовых почек несколько раз в день, захватывая границу слизистой ноздрей. Промывайте нос в теплом настое листьев березы, в котором растворите поваренную соль — на 1 стакан теплого настоя добавьте на кончике перочинного ножа соль. Раствор налейте в чашку и научите ребенка втягивать его через ноздри, а выпускать через рот. На ночь голову покройте теплой косынкой или колпаком, чтобы под тканью была спрятана линия роста волос.

Отвар. 2 ст. л. тонких измельченных веточек березы (можно собирать круглогодично) залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде 15–20 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить, добавить мед, любимое варенье по вкусу. Выпить на ночь в терпимо горячем виде небольшими глотками. Этот отвар полезно пить при гриппе.

Для укрепления организма после гриппа лучшее средство — настой березового гриба чаги. Сушеный гриб предварительно замочите на 4 ч в холодной воде. На 1 часть гриба возьмите 5 частей теплой кипяченой воды (не выше 50 °С), настаивайте 2 суток, периодически встряхивая содержимое, процедите.

Пейте не спеша, небольшими глотками по 200 мл за 30 мин до еды.

Морс, настой ягод, брусничный сок очень хорошие жаропонижающие, освежающие средства для утоления жажды у лихорадящих больных. В этих же случаях полезно употреблять до 3 стаканов в день свежих или моченых ягод.

Морс. Ягоды брусники промыть в холодной воде и отжать из них сок в стеклянную посуду. Закрыв посуду крышкой, ставят сок в холодное





место. Затем выжимки заливают водой (3/4 л на 100 г), кипятят, процеживают и в полученный отвар добавляют отжатый свежий сырой сок и сахар по вкусу. Морс можно готовить сразу на 2–3 дня и хранить в прохладном месте.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных листьев брусники залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Применять для полосканий горла, ротовой полости, для промывания слизистой носа, для паровых ингаляций.

Вареную бруснику с медом принимают внутрь при гриппе для облегчения отделения мокроты при кашле.

Цветки бузины обладают потогонным, жаропонижающим, отхаркивающим, противовоспалительным действием.

Чай из цветков бузины черной принимают внутрь при гриппе, протекающем с высокой температурой. В виде полосканий настой применяют при воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла.

Чай. 1 ст. л. сухих измельченных цветков бузины черной залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить горячим небольшими глотками в течение дня, подсластив по вкусу любимым вареньем или медом.

Варенье из плодов бузины черной полезно пить с чаем из цветков бузины при гриппе.

Уникальнейшим по целебному воздействию на организм при лечении гриппа является **сбор**, составленный из равных частей по объему цветков бузины черной, календулы лекарственной, липы, ромашки аптечной, травы тимьяна и плодов шиповника.

Этот сбор — прекраснейшее лекарственное средство, повышающее сопротивляемость организма и стимулирующее потоотделение. Лечение гриппа настоем этого сбора в десятки раз более эффективно, чем лечение антибиотиками и сульфаниламидами.

Настой. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, варить 3–5 мин, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Настой полезно пить как можно более горячим не спеша, небольшими глотками по 2–3 стакана в день. Приятный на вкус, слегка подкисленный соком лимона, сладкий от добавленного меда, этот настой особенно благотворен для детей и младенцев.

Настой травы (верхушки веток с листьями и цветками) **вереска обыкновенного** применяют при лечении гриппа с высокой температурой, сильным кашлем.

Настой. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/4 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Вишня — ценнейшее лекарственное растение, полезное при гриппе и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Вишневый морс свежего приготовления помогает при лихорадочных состояниях.

Вишневый сок с молоком полезен при гриппе, сопровождаемом высокой температурой, сильным кашлем.

Клей вишневого дерева полезно принимать по 2–3 г 2–3 раза в день, запивая водой, при кашле, охриплости, болях в груди. Клей вишневого дерева — прекрасное отхаркивающее и противокашлевое средство.

Препараты из гвоздики (пряность) полезны при гриппе с кашлем, одышкой, для предупреждения инфекционных болезней (при чуме, холере и др.).

Настой. 1/2 ч. л. порошка гвоздики залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Пить в течение дня теплым, небольшими глотками.

Отвар. 1 ч. л. порошка гвоздики залить молоком, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 2–3 мин, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Пить в течение дня теплым, небольшими глотками.

Порошок гвоздики принимать от 0,25 до 0,5 г 3 раза в день до еды, запивая молоком.

Прекрасное **потогонное средство**: 5 штук гвоздики, стакан сахарного песка залить 0,3 л воды и 0,3 л красного вина типа «Портвейн» или «Кагор». Варить, пока не останется половина жидкости. Принять горячий душ или ванну, хорошо вытереться, выпить настойку как можно более горячей, вновь насухо вытереться, лечь в постель с грелкой и хорошо утеплиться.

Ягоды голубики, свежий сок ягод или компот из них полезны как жаропонижающие средства для лихорадящих больных.





Настой травы горца птичьего (спорыша) — прекрасное общеукрепляющее, тонизирующее, противовоспалительное, мочегонное, бактерицидное средство при лечении гриппа, отягощенного нервным истощением и слабостью.

Настой. 2–3 ст. л. измельченной травы залить 0,4 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками. Настой полезен детям и людям пожилого возраста.

Настоем полощут ротовую полость, горло, промывают слизистую носа, делают паровые ингаляции при лечении и профилактике гриппа.

Корень горчичника русского — отличное средство против самых тяжелых форм гриппа.

1 ч. л. молотого корня горчичника залить 100 мл хорошего виноградного вина, настоять 10 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками в течение дня перед едой, на пустой желудок в течение 5 дней. Нельзя заканчивать прием вина раньше, так как грипп может вернуться в еще более тяжелой форме! Детям давать это вино по 1 ч. л. 3–4 раза в день перед едой, малышам — по каплям.

Это вино особенно оправдывает себя при остром гриппе с высокой температурой. Вино, настоянное на корне горчичника, является идеальным средством против всех бактериальных инфекций с высокой температурой.

В первые часы заболевания гриппом хороший эффект оказывают **горчичные ножные ванны**. Налить в ведро горячей (чтобы еле терпели ноги) воды, насыпать 1 ст. л. сухой горчицы (или 5–7 горчичников) и парить ноги 10–15 мин. После этого выпить горячего чая со смородиной или малиной и сразу лечь в постель.

Насыпьте в чулки **порошок сухой горчицы** и наденьте их на больного. Ходить в таких чулках или носках несколько дней.

Сладкие и сочные сорта **граната**, свежий сок его полезны как освежающее, противовоспалительное, противогриппозное средство, для повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, при лечении лихорадочных состояний, кашля, для поднятия тонуса организма.

Грейпфрут — отличное средство для снижения температуры при гриппе.

Если грейпфрут употреблять перед тем, как лечь спать, сон ваш будет крепкий и спокойный. Первым делом после пробуждения пейте свежеприготовленный (не консервированный!) сок грейпфрута, и это поможет вам предотвратить грипп. При тяжелом инфекционном состоянии сок грейпфрута способен поддержать организм за счет высокого содержания витамина С.

Грейпфрут полезен тем, кто ослаб от долгой и изнурительной болезни, и тем, кто здоров, но чувствует переутомление.

Употребление плодов грейпфрута следует ограничить при гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Гречневая каша спасет вас от многих простудных и инфекционных болезней органов дыхания, нормализует обмен веществ в организме, повысит сопротивляемость организма различным недугам.

Настой цветков гречихи полезен при гриппе и инфекционных заболеваниях органов дыхания, для смягчения кашля и улучшения отхаркивания мокроты.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков гречихи залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить как чай без дозирования.

Отвар сушеных плодов груши применяют при гриппе, для утоления жажды при лихорадочных состояниях.

Отвар. 1 стакан сухих измельченных плодов груши залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30–40 мин, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/2–1 стакану 4 раза в день до еды. В отвар полезно добавлять сахар, мед по вкусу.

Вареные и печеные груши применяют как противокашлевое средство при сильном кашле.

Хорошие результаты получены при лечении гриппа отваром, настойкой корня девясила. Отвар, настойка — прекрасные тонизирующие средства после продолжительных болезней.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней девясила залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 мин, охладить 30 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. с медом 3 раза в день за 30–40 мин до еды.





Настойка. 20 г сухих **корней девясила** залить 100 мл **водки**, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 25–30 капель 3–4 раза в день перед едой.

Отваром корней девясила полезно полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа, рекомендуется проводить ингаляции при гриппе.

Вино. 250 г свежих измельченных корней девясила залить 6,0 л виноградного сока, настоять в темном прохладном месте 3 месяца. Это вино полезно пить при гриппе и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Отвар. 15–20 г свежих измельченных корней девясила залить 0,5 л вина типа «Кагор», «Портвейн», варить в закрытой посуде 10 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 50 г 2–3 раза в день как тонизирующее, укрепляющее средство при общей слабости организма.

В качестве потогонного и отхаркивающего средства девясил полезно применять с **имбирем, кардамоном, корицей**.

Дубовые желуди в виде кофе полезно пить с медом при гриппе, сопровождаемом высокой температурой, при простудной «ломоте» тела, сильном истощении организма от инфекционных заболеваний органов дыхания.

Смешать в равных частях по весу измельченные в порошок кору дуба и цветки ромашки аптечной. Приготовить пилюли с медом размером с горошину. Принимать по 1–2 горошины, запивая горячим чаем из цветков ромашки аптечной, каждые 2 ч при лихорадочном состоянии гриппозного больного.

Смешать в равных частях по весу порошки **коры дуба, корней айра и валерианы**.

Отвар. 3 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 л воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настоять 10 мин, процедить. Пить при лечении и профилактике гриппа теплым не спеша, небольшими глотками в течение дня, подсластив по вкусу медом.

Настой, отвар травы душицы пьют при лечении гриппа, сопровождаемого кашлем с сильным выделением мокроты, удушьем, как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости и бессоннице, плохом настроении

и даже при нарушении психической деятельности. Отвар и настойку травы душицы употребляют также в качестве общеукрепляющего средства при общей слабости и во всех случаях, когда требуется поднять общий тонус организма.

Настой травы (а). 10 г измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день теплым за 15 мин до еды.

Настой травы (б). 15 г измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар травы. 10–15 г измельченного сырья залить 300 мл кипятка, упарить на 1/3 объема, процедить. Выпить в течение дня.

Чай из травы. Свежую или сушеную траву заварить и пить вместо чая в любых количествах.

Настойка травы на водке (1:5). Настаивать не менее 15 дней, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день до еды.

Настоем, отваром травы полощут ротовую полость, горло, промывают слизистую носа, делают паровые ингаляции при лечении и профилактике гриппа.

Свежие плоды, настой из высушенных ягод, варенье и сиропы из **ежевике** с чаем полезны при гриппе, сопровождающемся высокой температурой и тяжелой интоксикацией.

Настой листьев ежевики обладает более выраженным потогонным действием при гриппе, чем плоды ежевики.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев ежевики залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

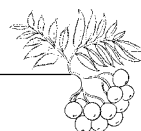
Отвар листьев ежевики применяют в виде полосканий ротовой полости, горла, промывания носовых пазух, паровых ингаляций при гриппе.

Отвар. 1 ст. л. измельченных сухих листьев ежевики залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 20–30 мин, охладить 10 мин, процедить. Использовать для полосканий.

Настойку плодов ежевики принимают при гриппе, сильном переохлаждении, когда крепко продрогнете.

Настойка. 100 г плодов ежевики залить 200 мл водки, настоять 3 недели, периодически встряхивать.





живая содержимое, процедить. Принимать по 1—2 ч. л. 3—4 раза в день до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Отвар. 50 г измельченных молодых **шишек ели** залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не выкипит 1/3 жидкости, процедить. Принимать, подсластив по вкусу медом или сахаром, теплым, небольшими глотками по 1 стакану 3—4 раза в день за 30—40 мин до еды при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем.

Настой весенних побегов **молодой хвои ели** пьют при гриппе, сопровождаемом сильным физическим истощением.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 4—6 ч, процедить. Пить теплым в течение дня небольшими глотками, подсластив по вкусу любимой сладостью.

Сироп из меда и еловых почек с добавлением прополиса очень полезен при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем.

Еловые почки собирать, когда они достигнут 3—5 см длины (в конце апреля и в мае). На 1 кг почек взять 3—4 л воды, варить 10—15 мин, процедить через сито, дать отстояться, процедить через многослойную марлю, вновь дать отстояться и опять процедить. Затем на 1 л отвара взять 1 кг меда и 10 г 30%-й спиртовой настойки прополиса. Все хорошо размешать и нагреть до 40—45 °С, не выше. После охлаждения сироп хранить в прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1—2 ч. л. перед едой, подольше задерживая сироп в полости рта.

Настой травы зверобоя очень полезен при лечении и профилактике гриппа.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.

Принимать в теплом виде не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Настой для наружного применения готовят более концентрированным (2—3 ст. л. травы на 2 стакана кипятка).

Этим настоем полезно проводить **паровые ингаляции** при гриппе, полоскать ротовую полость и горло, промывать слизистую носа, принимать ванны.

Полезно применять настойку зверобоя: 20 г сухой травы зверобоя залить 100 мл водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды, запивая настоем плодов шиповника. При лечении гриппа настоек полезно растирать грудь, спину, стопы ног на ночь.

При гриппе полезно **зверобойное вино**.

Вино. Свежей измельченной травой с цветками зверобоя заполнить, не утрамбовывая, посуду, залить сухим виноградным вином, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 50—100 мл в теплом виде небольшими глотками в течение дня. Теплой настойкой полоскать горло и полость рта при гриппе.

Полезен и другой рецепт приготовления лекарственной формы в виде отвара.

Отвар. 100 г свежей измельченной травы зверобоя с цветками залить 1 л сухого виноградного вина, настоять сутки, затем на слабом огне уварить на 1/3 жидкости, охладить, процедить. Принимать по 50 г 3—4 раза в день в теплом виде небольшими глотками при гриппе. Отвар использовать для полоскания слизистой рта и горла.

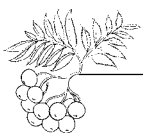
Зверобойное масло полезно принимать внутрь по 1—2 ч. л. при эпидемии гриппа как сильное противовоспалительное, антисептическое, антивирусное, противомикробное средство. Для этого свежими цветками зверобоя заполнить, не утрамбовывая, посуду, залить растительным маслом, настоять 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

Внутреннее применение зверобоя требует осторожности; нельзя принимать большие дозы растения. У больных гиперацидным гастритом, язвой желудка при применении крепких вытяжек из зверобоя могут возникнуть сильные спазмы и боли в кишечнике.

Свежие или высушенные плоды **земляники** полезны как потогонное средство при гриппе, сопровождаемом лихорадочным состоянием и интоксикацией, при общем упадке сил, анемии.

Водный настой плодов хорошо утоляет жажду, ослабляет воспалительные процессы. На-





стой плодов употребляют как антисептическое средство для полоскания при болезнях горла, полости рта, он уничтожает неприятный запах изо рта.

Ягоды земляники лесной слегка подвялить на солнце и, не обрывая плодоножки, залить их медом. Настаивать в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Таким медом полезно пользоваться всю зиму. Давать такие ягоды детям, больным гриппом, запивая ягоды теплым настоем плодов шиповника.

Отвар, настой листьев земляники применяют с теми же целями: 1 ст. л. сухих измельченных листьев земляники залить 2 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин (или настаивать 4 ч), процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настоем, отваром листьев полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа.

Горячим настоем проводить 2–3 раза в день ингаляции по 5–7 мин при гриппе.

Отвар, настой, настойку коры ивы применяют как жаропонижающее, потогонное, антимикробное, антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее, противохолерическое, успокаивающее средство при гриппе, сопровождаемом высокой температурой, кашлем.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной коры ивы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, настоять 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–6 раз в день.

Теплым отваром полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, делают паровые ингаляции.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной коры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать небольшими глотками в течение дня.

Порошок коры ивы принимают по 1 г, запивая водой, 3 раза в день перед едой.

Настойка. 20 г сухой коры залить 100 мл водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Имбирь применяют как антисептическое, потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее, стимулирующее, тонизирующее средство при

гриппе, сопровождаемом кашлем (особенно приступообразным), полезно употреблять для предупреждения инфекционных (заразных) болезней, при продолжительной бессоннице у пожилых и старых людей.

Кусочек **свежего корня имбиря** полезно жевать при гриппе.

Порошок имбиря, принимаемый внутрь по 1/4 ч. л., запиваемый настоем плодов шиповника, укрощает сильный кашель, помогает извержению мокроты, накопившейся в гортани.

В случаях удушья, сильного кашля полезно смешивать в равных частях по объему порошок имбиря с медом и принимать по 1–2 ч. л., несколько раз в день, запивая теплым настоем плодов шиповника. Это средство возвращает потерянное здоровье.

Отвар. 1 ч. л. порошка имбиря залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками в течение дня при гриппе.

Настойка. 150 г порошка имбиря залить 0,8 л водки, настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении и профилактике гриппа по 1 ч. л., запивая настоем плодов шиповника, 2–3 раза в день до еды.

Полоскание горла: 1 кофейная ложечка настойки на 1 стакан теплой кипяченой воды.

Имбирный порошок принимать по 0,5–1,0 г, запивая теплым настоем плодов шиповника, 3–5 раз в день.

Имбирь является своеобразным конституциональным средством, показан сырым, холодным слабым, полным людям, страдающим несварением, гипоферментозами, синдромом хронической усталости. Он — одно из эффективнейших средств для детей, пожилых и старых людей, особенно подверженных гриппу. Редкое использование имбиря с лечебными целями обусловлено незнанием с его целебными свойствами врачей, фармакологов.

Смешать в равных частях по объему порошки имбиря, черного перца и гвоздики (пряность). Принимать по 1 ч. л. смеси, запивая теплым настоем плодов шиповника, 3 раза в день до еды.

Эта смесь — прекрасное жаропонижающее и противокашлевое средство, улучшающее обмен веществ в организме при гриппе.





Отвар инжира на молоке полезен при гриппе, охриплости, сухом хроническом кашле, отеке голосовых связок, при болях в груди.

Отвар. 2 ст. л. сухих измельченных плодов инжира залить 1 стаканом молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настоять 10 мин. Принимать вместе с плодами по 1/2 стакана теплым, не спеша, небольшими глотками 3–4 раза в день.

Отваром на воде полоскать горло при воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла.

Плоды не рекомендуется употреблять при сахарном диабете, острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Сок: срезанное растение каланхое выдержать в темноте при температуре 5–8 °С одну неделю. Промыть, измельчить, размять деревянной ложкой, отжать сок через 2–3 слоя марли. Соку дать отстояться при температуре 4–8 °С двое суток, профильтровать, простерилизовать, залить 20%-м спиртом (20:1), хранить при температуре не выше 10 °С.

Для профилактики гриппа закапывать в каждую ноздрю по 2 капли сока 2 раза в день. А если смазывать слизистую носа 2–3 раза в день, это поможет вам избежать гриппа. Сок не вызывает неприятных ощущений.

Лепестки свежих цветков календулы залить 2:1 по объему медом, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 месяц. Это средство исключительно полезно принимать при лечении и профилактике гриппа по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день, запивая теплым чаем из цветков календулы.

Настоем, отваром листьев и цветков календулы полоскать ротовую полость, горло, промывать слизистую носа.

Горячим настоем проводить ингаляции по 5–10 мин при гриппе.

Настой цветков **калины** пьют при гриппе, применяют в виде полоскания ротовой полости и горла, в виде промываний слизистой носа.

Настой. 1 ч. л. измельченных цветков калины залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками по 100 мл 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Настой ягод калины с медом в теплом виде помогает при гриппе, простудном кашле и осо-

бенно при осиплости голоса, лихорадочном состоянии.

Настой. 2 ст. л. ягод растереть в эмалированной посуде, затем залить стаканом горячей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Свежеприготовленный сок плодов калины смешать 1:1 по объему с медом. Смесь хранить в закрытой посуде в темном, прохладном месте. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день, запивая теплым настоем плодов шиповника, при гриппе и инфекционных заболеваниях органов дыхания. Особенно эта смесь полезна как общеукрепляющее и тонизирующее средство ослабленным больным после тяжелой истощающей болезни, а также детям, пожилым людям и старикам.

Настоем, **отваром листьев калины** полоскать ротовую полость, горло, промывать слизистую носа.

Горячим настоем проводить **ингаляции** по 5–7 мин при гриппе.

Свежий **капустный сок** с сахаром хорошо действует при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем (разбивает мокроту, прогоняет хрипоту).

Настой **семян кардамона** полезно пить при гриппе, кашле, охриплости голоса.

Настой. 1 ч. л. порошка семян кардамона залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня.

Настоем полезно полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа, проводить паровые ингаляции.

Сок сырых клубней картофеля полезен при гриппе, сопровождаемом упорными головными болями.

Отварить картофель «в мундире», растолочь толкушкой. Добавить 1 ст. л. горячего растительного масла и 2–3 капли раствора йода, хорошо размешать. Положить на ткань и приложить на грудь до горла. Сверху укутать теплым материалом. Компресс ставить на ночь, когда остынет, снять. Применять с целью длительного и равномерного прогревания организма





при гриппе, особенно у детей, сопровождаемом кашлем.

Картофельное пюре, приготовленное с большим количеством молока, способствует снятию бронхоспазма при гриппе.

Кисель из картофельного (и других) крахмала — 1 стакан, смешать с 1 ст. л. растительного масла и сахаром по вкусу. Съедать по 1–2 ст. л. каждый час при кашле, заложенности груди.

Хорошие результаты дают паровые ингаляции картофеля при гриппе с мучительным кашлем и трудноотделяемой мокротой. Для этого мелко нарезанные клубни варят в небольшом количестве воды, чтобы пар для ингаляции шел от картофеля, а не от воды. Делают ингаляции один раз в день, лучше к вечеру, в течение 7–10 мин. Первая ингаляция продолжается 1–2 мин, а последующие постепенно увеличиваются во времени, но не более 10 мин. Курс лечения 5–7 ингаляций.

Сварить картофель «в мундире», часть воды слить, картофель варить с укропом. В горячий картофель добавить 2 ст. л. горячего растительного масла и 1/2 ч. л. питьевой соды, вновь хорошо подогреть на огне. Набросить на голову байковое одеяло в виде большого капюшона, наклониться над посудой с горячим картофелем и вдыхать горячий картофельный пар при лечении гриппа. Лечение можно проводить несколько раз в день, до полного выздоровления. Во время ингаляции больной сильно потеет, на улицу не выходить, не переохлаждаться, избегать сквозняков.

Кизиловое варенье полезно принимать с чаем при гриппе.

Настой (компот) плодов **кизила**, настойка цветков кизила применяются при лихорадочных состояниях.

Настойка. 20 г сухих цветков кизила залить 100 мл водки, настоять 8–10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3–4 раза в день до еды.

Цветки клевера красного в виде настоя и чая используют в качестве антисептического, жаропонижающего, отхаркивающего, противовоспалительного, потогонного средства при гриппе, одышке, кашле.

Настой. 1 ст. л. измельченных цветков клевера залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой

посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. В настой добавить мед или сахар по вкусу. Пить по 1/4 стакана 5–6 раз в день. Наступает сильное потоотделение, в течение суток спадает самая высокая температура.

Настоем полезно полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа, делать паровые ингаляции.

Смешать порошок головок клевера — 2 стакана, порошок лепестков розы — 1 стакан, мед — 4 стакана, настоять 4 дня, периодически помешивая содержимое. Принимать с теплым кипяченым молоком при сильном кашле, болях в груди, бессоннице, возникшей от гриппа.

При лечении и профилактике гриппа полезно пить **настой листьев клена** как тонизирующее средство, укрепляющее иммунитет организма.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев клена залить стаканом горячей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Настоем листьев полоскать ротовую полость, горло, промывать слизистую носа.

Горячим настоем проводить **ингаляции** по 5–7 мин при гриппе.

Клюквенный морс — прекрасный витаминный напиток, оказывающий жаропонижающее, жаждоутоляющее действие при заболеваниях, сопровождающихся лихорадочным состоянием. Для этого ягоды промывают в холодной кипяченой воде и отжимают из них сок в стеклянную посуду. Закрыв посуду крышкой, ставят сок в холодное место, затем выжимки заливают водой (3/4 л на 100 г), кипятят, процеживают и в полученный отвар добавляют отжатый свежий сырой сок и сахар по вкусу. Морс можно готовить сразу на 2–3 дня и хранить в прохладном месте.

Свежий клюквенный сок снимает жажду при высокой температуре, облегчает состояние при гриппе, кашле.

200 г клюквенного сока смешать с 3 ст. л. меда, употреблять при сильном кашле, связанном с гриппом, при лихорадочном состоянии.

Клюква противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидных гастритах и запорах, заболеваниях желчевыводящих путей.





Чай из листьев клюквы полезно пить при простудных заболеваниях.

Корица — прекраснейшее общеукрепляющее, антибактериальное, антивирусное, потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее, антисептическое, противогнилостное, тонизирующее, противоспазматическое средство, стимулирующее кровообращение, дыхательную систему, полезное в холодные сезоны меланхоликам, пожилым людям, старикам и детям.

Корица — универсальное лекарственное средство, подходящее для лиц со слабой (астенической) конституцией. Особенно подчеркиваю способность корицы улучшать настроение и веселить, укреплять силу мозга и сердца, противостоять тяжелым неврозам, депрессии, стрессам, усиливать физическую и умственную работоспособность, что немаловажно при заражении гриппом, протекающим с различными осложнениями.

Настой, отвар, порошок корицы полезен при гриппозной атаке, заложенности и застое слизи в придаточных пазухах, сильном кашле, бронхиальной астме, как освежитель дыхания. В настой, отвар полезно добавлять мед, лимон по вкусу.

Настой. 1 ч. л. порошка корицы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить не спеша, теплым, небольшими глотками в течение дня.

Отвар. 1 ч. л. порошка корицы залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Пить в течение дня не спеша теплым, небольшими глотками.

Отваром полоскать горло и ротовую полость, промывать слизистую носа, проводить паровые ингаляции.

Настойка. 50 г порошка корицы залить 0,5 л водки, настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1/2—1 ч. л. настойки, запивая настоем плодов шиповника, 3—4 раза в день до еды.

Порошок корицы принимать от 0,5 до 1 г 3 раза в день, запивая настоем плодов шиповника.

При переохлаждении, лихорадочной ломоте, тяжелых гриппозных состояниях в 1 л горячего сухого виноградного вина размешать по 100 г меда и измельченную в пудру корицу. Пить, не

прожеживая, горячим, не спеша, небольшими глотками, задерживая настойку в полости рта, по 50 г 3—4 раза в день до еды.

Рецепт против гриппозных состояний, при нервных приступах озноба: грог из сока половины лимона, 1 ст. л. меда и стакана горячей воды, в которой необходимо кипятить 10 г корицы и один бутон гвоздики (пряность) в течение 5 мин, затем настоять 20 мин, процедить. Пить горячим не спеша, небольшими глотками.

Для профилактики гриппа заваривать 1/2 ч. л. порошка корицы кипятком, добавить щепотку порошка черного перца и пить с медом по вкусу по стакану каждые 3—4 ч.

Примечание: корица категорически противопоказана при беременности.

Настой, отвар, настойка листьев крапивы двудомной — прекрасные лекарственные средства, полезные как тонизирующие, общеукрепляющие, поливитаминные, повышающие содержание гемоглобина средства при лечении и профилактике гриппа.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев крапивы залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать теплым по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Крапивный чай, настой очищают пищеварительный тракт и активизируют защитные силы организма. Их полезно применять как долговременное средство при склонности к простудным заболеваниям, а также для сопутствующей терапии при всех видах гриппа.

Настой. 50 г измельченного изюма залить 200 мл кипящего настоя листьев крапивы, настоять, укутав, 20 мин, влить в настой 3 ст. л. свежесжатого сока лука репчатого и выпить не спеша, маленькими глотками в один прием при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных листьев крапивы и 1 ст. л. ячменной муки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при гриппе, осложненном болями в груди.

Настойка. 200 г свежих измельченных листьев майской крапивы залить 0,5 л водки. Горло посуды завязать марлей или тряпочкой, первые сутки держать на свету, а остальные 8 суток в тем-





ном месте при комнатной температуре в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое. Процедить, отжать, отфильтровать, хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды и 1 ч. л. на ночь перед сном, запивая теплым настоем плодов шиповника. Выпить всю настойку. Настойка делает человека бодрым, здоровым, улучшает состав крови.

Отваренные в сахарном сиропе свежие **корневища крапивы** очень полезны детям, пожилым людям и старикам как прекрасное отхаркивающее средство при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем.

Смешать в частях по объему порошок листьев крапивы — 1, мед — 2. Давать детям, пожилым людям и старикам по 1 ч. л. 3–4 раза в день при кашле, вызывающем боли в груди, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Смешать в равных частях по объему сухие **измельченные листья крапивы, траву чабреца, цветки календулы лекарственной**.

Настой. 3 ст. л. смеси залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Ополаскивать тело после мытья при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Кунжутное масло полезно принимать по 1 ст. л. по утрам при гриппе, кашле, насморке, при стеснении дыхания, слабости легких, в период выздоровления.

Куркума — прекрасный антибиотик. Это качество делает ее бесценной. Казалось бы, аптеки полны антибиотиками. Но, в отличие от синтетических антибиотиков, пряность-лекарство не ухудшает состояния желудочно-кишечного тракта и не разрушает печень. Напротив, при употреблении куркумы повышается активность кишечной флоры и улучшается пищеварение. Поэтому, заболев, не торопитесь в аптеку, а воспользуйтесь куркумой.

Эта пряность — незаменимая поддержка для тех, кто ослаблен после хронической болезни или болен. Она согревает и очищает кровь, защищает от осложнений, вызываемых гриппом, а также активизирует работу печени, деятельность которой ослабевает в случае заболевания гриппом.

Куркуму (пряность) в виде настоя, отвара, молочного отвара, порошка (от 250 мг до 1 г) принимают внутрь при гриппе, кашле.

1 ч. л. порошка куркумы смешать со стаканом теплого молока и принимать 3 раза в день до еды.

Настой, настойка цветков лаванды полезны при гриппе, сопровождающемся сильными приступами кашля.

Настой. 1 дес. л. сухих измельченных цветков лаванды залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Полезны паровые ингаляции настоем цветков лаванды.

Настойка. 20 г сухих цветков лаванды залить 100 мл водки, настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая настоем плодов шиповника, 3–4 раза в день до еды.

50 г измельченных лавровых листьев залить 200 г растительного масла, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Это масло употребляют для втираний в области грудной клетки и горла при лечении гриппа.

Отвар. 10 измельченных лавровых листьев залить 1 л холодной воды, довести до кипения, слегка прокипятить на слабом огне (не более 3 мин), процедить. Отваром полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа, проводить паровые ингаляции.

При легочных заболеваниях, абсцессе легких, гнойной мокроте полезно принимать 2–3 раза в день в течение длительного времени по 1/3 ч. л. порошка лавровых ягод, запивая их водой.

Окуривание **ладаном** полезно при лечении и профилактике гриппа, кашля, одышки, учащенного дыхания.

Настойка. 100 г сухого измельченного **корня лапчатки** прямостоячей (калгана) залить 500 г 70%-го спирта, настоять в теплом, темном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении гриппа по 20–30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Сироп. 100 г измельченного в пудру **корня лапчатки** залить 1,5 л воды, варить на слабом огне в закрытой посуде до сгущения, затем растворить в экстракте 350 г сахара, варить до образования густого сиропа. Сироп полезен при гриппе, кашле, прекрасно укрепляет грудь у лиц, страдающих различными болезнями легких. Принимать по 1 ч. л.





каждые 1–2 ч, запивая небольшим количеством чая из мелиссы или мяты.

Лимон и сок из него назначают при лихорадочных состояниях и сопутствующих заболеваниях, возникающих при инфекционных заболеваниях. Рекомендуют лимоны при лечении гриппа с высокой температурой.

Во время эпидемии гриппа полезно применять лимонное масло: лимон опускают в горячую воду и держат его несколько минут, пока лимон не станет мягким, затем пропускают через мясорубку (вместе с цедрой, но без семян), добавляют 100 г мягкого сливочного масла и 2–3 ст. л. меда, тщательно смешивают до однородного состояния. Хранят и используют как бутербродное масло в период эпидемии гриппа 6–8 раз в день съедая с кусочком хлеба.

Препараты из плодов лимона полезны при лечении и профилактике недостатка внутренних жидкостей, соков (состояние после гриппа, сопровождающегося высокой температурой). Полезно побольше есть лимонов, можно с кожурой. С этими же целями полезно пить лимонный сок: курсы лечения с прогрессивным дозированием от 1/2 до 10–12 лимонов в день и последующим постепенным уменьшением. Продолжительность лечения 4–5 недель, затем продолжать прием 1–2 лимонов ежедневно.

Лимоны противопоказаны при гиперацидном гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

При начинающемся гриппе полезно жевание кожуры лимона. После этого 1 ч ничего не есть и не пить, что дает возможность биологически активным веществам кожуры лимона воздействовать на организм. Эту процедуру полезно повторять каждые 3 ч.

Лимонад (кусочки свежего лимона в воде или лимонный сок из одного плода на 1/2 стакана теплой кипяченой воды) — эффективное жаропонижающее средство. При первых признаках гриппа начинайте немедленно пить теплый лимонад. Теплым лимонадом полезно полоскать горло, ротовую полость.

Сок лимона и желток свежего куриного яйца, добавленные в стакан свежеприготовленного **апельсинового сока** — превосходный и очень питательный напиток, полезный при лечении и профилактике гриппа.

Сок 1 лимона, 1 ст. л. меда и 2 свежих куриных яйца тщательно смешать друг с другом до однородного состояния, добавить 1 стакан прохладного **настоя плодов шиповника** и вновь хорошо смешать. Пить при простудных заболеваниях в течение дня небольшими глотками по 3–4 ст. л. каждый час.

Эффективный рецепт против гриппа: поместить **лимон** в горячей духовке 20 мин. Затем разрезать его пополам и отожмите сок испеченного лимона в стакан горячего **настоя плодов шиповника**. Пейте этот напиток по 3–4 стакана в течение дня горячим, не спеша, медленными глотками, пока не прекратится лихорадка и не снизится температура.

Сок 1 **лимона** отжать в стакан, добавить 2 ст. л. **глицерина**, тщательно размешать и добавить проваренный на кипящей водяной бане и очищенный от примесей **мед**, чтобы стакан стал полным, и вновь все тщательно размешать. При сильном и частом простудном кашле принимать по 2 ч. л. смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимать по 1 ч. л. до и после еды и обязательно перед сном. По мере уменьшения кашля сокращать число приемов смеси.

Выжать сок лимонов в серебряную рюмку, настоять в темном месте при комнатной температуре закрытым одни сутки, периодически помешивая содержимое. Взрослым принимать при гриппе, болезнях горла по 1 ст. л. каждый час; детям — по 1 ч. л. каждый час. Курс лечения — 1 неделя. При необходимости лечение можно повторять через 2 недели перерыва. При болезнях почек это средство не принимать.

Отвар. 1 ст. л. измельченных веток или ягод ежевики или малины залить 1,5 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить, добавить сок лимона и пить терпимо горячим небольшими глотками при лечении гриппа.

Для того чтобы **убережся от гриппа, бывая в контакте с больными**, надо **дольку лимона** держать за щекой и перекалывать ее языком из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны, которую необходимо аккуратно сплевывать.

Смесь лимонного сока с кашицей корней хрена полезна при лечении и профилактике гриппа.





Самые лучшие результаты получаются при употреблении смеси кашицы 2–3 **лимонов** и 150 г кашицы **хрена**. Принимать по 1 ч. л. смеси 2–3 раза в день до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Три **лимона** поместить в горячую духовку, и когда они станут мягкими, выдавить сок, добавить в него 3 ст. л. **меда**, 2 ст. л. **коньяка**, 0,25 л горячего **настоя плодов шиповника**, тщательно размешать содержимое. Пить небольшими глотками терпимо горячим при гриппе. Перед этим полезно принять ванну с отваром лекарственных растений (зверобой, тысячелистник, листья березы) и лечь в теплую постель. В зависимости от тяжести заболевания эти процедуры повторить 3–6 вечеров подряд.

Сок 2 **лимонов** смешать со 100 г меда и 4 стаканами прохладного **настоя плодов шиповника**. Пить в течение дня вместо воды при гриппе с повышенной температурой.

При витаминной недостаточности полезна **простокваша с лимонным соком**. Для ее приготовления следует медленно, по каплям, выжать 1 **лимон** в 0,5 л **молока**, непрерывно помешивая молоко ложкой. Готовность определяется сворачиванием молока.

Смешать в равных частях по объему **сок лимона**, **порошок леденцового сахара**, **мед**. Смесь проварить на слабом огне, доведя до однородного состояния. Эта смесь полезна при гриппе, сопровождаемом кашлем, особенно у детей, так как она обладает приятным вкусом и ароматом. Сироп можно принимать по 1 ст. л. несколько раз в день, а также при приступах кашля.

50 г свежих измельченных **листьев лимона** залить 1 л **сухого виноградного вина**, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Пить теплым по 30 мл 5–6 раз в день при ежедневной высокой гриппозной температуре.

Настой цветков липы полезно пить при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем.

Настой используют для полоскания рта и зева при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, чередуя настой с антисептическими средствами: поваренной солью, прополисом, марганцовкой и др.

Полезны паровые **ингаляции** горячим настоем.

Настой. 1 ст. л. измельченных цветков липы залить 1 стаканом кипятка, настоять на слабом

огне 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать горячим, не спеша, небольшими глотками по 1–2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Лечение гриппа настоем цветков липы во много раз эффективней, чем лечение антибиотиками и сульфаниламидами!

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные цветки **липы**, **бузины черной**, **ромашки аптечной**, **зверобоя**, **календулы лекарственной**, **тысячелистника**, **плоды шиповника**.

Настой. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав 20 мин, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, вновь настоять, укутав, 1 ч, процедить, добавить сок половины лимона.

Этот удивительно ароматный и вкусный напиток полезно принимать постоянно с медом небольшими глотками по 1 стакану 2–3 раза в день как прекрасное средство, повышающее сопротивляемость организма и стимулирующее потовыделение, а также во время эпидемии гриппа.

3 ст. л. **цвета липы**, 2 ст. л. **лепестков розы**, 1 ст. л. **головок цветущего тимьяна** залить 1 л горячего настоя плодов шиповника, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15–20 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать с медом при гриппе, сопровождаемом очень сильным кашлем. Желательно большую дозу принимать вечером перед сном. Настой обладает прекрасным потогонным, жаропонижающим, отхаркивающим, противокашлевым, противовоспалительным, успокаивающим действием.

Семена лопуха большого обладают сильным мочегонным, потогонным, детоксицирующим, жаропонижающим, антибактериальным, противовоспалительным, общеукрепляющим действием при гриппе с высокой температурой и болями в горле, при токсинах в крови, сильном кашле.

Отвар. 1 ст. л. семян лопуха залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками в течение дня.

Отвар использовать для полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, для паровых ингаляций.





Корни лопуха применяют аналогично семенам лопуха.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев лопуха залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 15 мин, процедить. Принимать в теплом виде по 1 ст. л. 4–6 раз в день после еды как жаропонижающее средство.

Полезно настоем полоскать горло и ротовую полость, промывать слизистую носа, проводить паровые ингаляции.

Ингаляции свежей кашицы лука-порея полезны при лечении гриппа. Ингаляции проводят 2–3 раза в день по 5–7 мин. Лечение проводят ежедневно в течение 5–10 дней. Через 1–2 недели лечение при необходимости повторяют.

Отрезать белую часть с корнями от двух растений лука-порея, измельчить в кашницу, добавить 1/2 стакана сахарного песка, стакан воды, варить на слабом огне в закрытой посуде до густоты сиропа, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 1,5 ч при гриппе, сопровождающемся кашлем.

Белую часть с корнями от одного растения **лука-порея** нарезать, отварить в 1 стакане молока, настоять, укутав, 4 ч, процедить и пить по 1 ст. л. каждые 1,5–2 ч при гриппе, сопровождающемся кашлем.

Луковичный сок из белой части растения лука-порея смешать 1:1 с медом и принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды при гриппе с мучительным кашлем, общем ослаблении организма после перенесенных тяжелых заболеваний.

400 г кашицы белой части лука-порея, 200 г кашицы чеснока залить 1 л белого сухого виноградного вина, добавить 100 г меда светлых сортов, настоять в темном прохладном месте 7–8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении гриппа по 1–2 ст. л. 4 раза в день до еды.

Свежий **лук репчатый** принимать внутрь, начиная с 10 г, постепенно увеличивая его количество до средней головки при гриппе. При остром заболевании — ежедневно 2 раза в день.

1 ч. л. свежеприготовленного **сока лука репчатого утром** натощак — очень полезное средство для лечения и профилактики гриппа.

Ешьте **луковый суп**, приготовленный из 200 г красного репчатого лука, с острым красным

перцем и черным перцем, взятыми по небольшой щепотке. Суп должен быть очень горячим.

При приеме внутрь свежей **мякоти лука** и его цельного сока следует соблюдать осторожность из-за их способности сильного раздражения желудочно-кишечного тракта, органов выделения и нервной системы, лицам с ишемической болезнью сердца (стенокардия), нарушениями сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, бронхоспазмами, панкреатитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гломерулонефритом и повышенной возбудимостью нервной системы.

Раздражение органов пищеварения, выделения и нервной системы может вызвать рефлекторные реакции на сердце, сосудах, выделительных железах и спровоцировать приступ стенокардии, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления и кислотности желудочного сока, приступ бронхиальной астмы и бессонницу.

Наружное применение сырого лука и его сока также требует осторожного подхода к больным, склонным к кожным аллергическим реакциям и бронхоспазмам на запахи. Поэтому при лечении свежим луком и его свежеприготовленным соком следует соблюдать принцип постепенного увеличения приема их количества.

Ингаляции свежей тертой мякоти лука репчатого полезны при гриппе. Ингаляцию проводят 2–3 раза в день по 5–10 мин. Курс лечения — по мере выздоровления.

Вареная, тушеная, сухая мякоть лука репчатого и его разбавленный водой сок (1:1 или 1:2) не вызывают раздражения органов и тканей и поэтому отвечают требованиям, предъявляемым к диетическому продукту и лечебному средству. Применение такого лука практически не имеет противопоказаний.

250 г свежеприготовленного сока лука репчатого, 150 г сока чеснока залить 0,9 л яблочного сока, настоять в темном месте сутки, периодически встряхивая содержимое. 500 г меда залить этой смесью соков, настоять 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Перед употреблением тщательно перемешивать.





Препарат полезен при тяжелой форме гриппа, вызвавшего физическое и умственное истощение, для поддержания жизненных сил детей, пожилых и старых людей. Принимать по 1–2 ч. л. 4 раза в день, запивая настоем плодов шиповника.

При гриппе 300 г лука репчатого измельчить, залить 600 г белого сухого виноградного вина, добавить 100 г меда светлых сортов. Настоять 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

Головку лука очистить, натереть на мелкой терке, залить стаканом кипящего молока, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Выпить горячим, не спеша, мелкими глотками при лечении гриппа. Принимать ежедневно по 2–3 стакана смеси до полного выздоровления.

Сок лука репчатого смешать 1:1 с медом и употреблять по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при гриппе, сопровождаемом мучительным сухим кашлем.

500 г очищенного репчатого лука измельчить, добавить 50 г меда, 400 г сахарного песка и варить на слабом огне в 1 л воды 3 ч. Затем охладить, процедить. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать смесь теплой по 1 ст. л. 4–6 раз в день при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем.

От кашля полезно есть **лук репчатый**, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом по вкусу.

Смешать поровну мед, кашку лука репчатого и протертые яблоки. Полученную смесь принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды как жаропонижающее средство.

Ниже приведена **методика приготовления уникальнейшего лекарственного средства**, полезного при лечении и профилактике гриппа и других простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания. Постарайтесь достать все составляющие для приготовления этого прекрасного целебного средства. Это не так сложно. Средство состоит из лекарственных растений, находящихся в продаже во многих аптеках. Это средство поможет человеку при любом виде и тяжести заболевания гриппом.

В эмалированную или стеклянную кастрюлю положить 1 кг измельченного лука репчатого (желательно красных, фиолетовых сортов), по 50 г измельченного чеснока (желательно свет-

ло-синего цвета), измельченных корнеплодов черной редьки (тщательно вымыть и измельчать вместе с кожурой), измельченного корня хрена, залить их 2,5 л холодной воды и, закрыв, довести на сильном огне до кипения и после этого варить 1 ч на слабом огне. Затем в полученный отвар всыпать 1 стакан сахара, перемешать и варить еще 1 ч, после чего добавить 1 стакан меда, по 1 стакану плодов рябины красной и смородины черной, и вновь варить 30 мин, снимая пену, образующуюся на поверхности.

Затем в отвар всыпать следующий сбор: по 1 ст. л. травы душицы, зверобоя, чабреца, цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной, бузины черной, липы, листьев березы, брусники, малины;

по 1 дес. л. листьев мяты перечной, Melissa лекарственной, цветков клевера красного, тысячелистника;

по 1 ч. л. корней солодки голой, девясила высокого;

по 1/2 ч. л. плодов аниса, тмина, кориандра, укропа, фенхеля.

Весь сбор тщательно размешать, довести до кипения в плотно закрытой посуде и варить все содержимое на слабом огне 30 мин, настоять 45 мин, процедить через многослойную марлю.

Смесь хранить в холодильнике в плотно закрытых бутылках из темного стекла не более 7 суток.

Смесь применять при лечении и профилактике как острых, так и хронических респираторных заболеваний, гриппа, трахеита, бронхита, сильного кашля.

Принимать в теплом виде, не спеша, небольшими глотками 4–6 раз в день. Доза для детей до 1 года — 1–2 ч. л. на прием; до 5 лет — 1–2 дес. л.; до 10 лет — 1–2 ст. л. смеси; до 16 лет — 2–3 ст. л. смеси. Детям полезно добавлять в смесь свежеприготовленный сок лимона по вкусу.

Взрослым пить по 1/2–1 стакану на прием, добавляя перед приемом в смесь по 100–250 мг порошка аскорбиновой кислоты, или по 1–2 ст. л. свежеприготовленного сока лимона. Через сутки — другие приемы этого чудодейственного средства наступит улучшение, а еще через сутки грипп «оставит вас в покое».

200 г свежеприготовленного сока лука репчатого залить 100 г яблочного уксуса, настоять





в плотно закрытой посуде 30 мин, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю, в жидкость добавить 200 г меда и хорошо размешать. Принимать ежедневно в течение дня при гриппе, инфекционных заболеваниях органов дыхания по 1 ч. л. каждые 30 мин, запивая настоем плодов шиповника, до наступления улучшения общего состояния.

При сильном кашле взять бутылку, наполнить ее кашицей лука репчатого, закрыть, оставив небольшое отверстие. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть, сцедить полученную жидкость через марлю. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им 1/2 ч. л. сока при гриппе и кашле. Взрослым давать по 2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Смешать в равных частях по объему свежеприготовленные соки лука репчатого, яблок и мед, прокипяченный на кипящей водяной бане и очищенный от примесей, образующихся при этом на поверхности меда. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 20–30 мин, задерживая смесь в полости рта. Смесь полезна при лечении и профилактике гриппа.

Смешать в частях по объему свежеприготовленный сок лука репчатого — 4, сахарный песок — 4, несоленое сливочное масло — 4, мед — 2, сок алоэ — 1. Смесь томить в теплой духовке в закрытой посуде 3–4 ч, периодически помешивая содержимое. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при гриппе и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Смешать в частях по объему свежеприготовленную кашу лука репчатого — 3, сахарный песок — 2, мед — 1, воду — 10. Смесь варить в закрытой посуде на слабом огне 3 ч, периодически помешивая содержимое, процедить. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем, по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Медово-луковой смесью (1:1) полезно смазывать слизистую полости носа и глотки через каждый час при гриппе. Одновременно реко-

мендуется ежедневно есть измельченный лук со сметаной.

Вдыхание **пара горячего печеного лука** репчатого полезно при лечении гриппа.

Отвар шелухи лука репчатого использовать для ингаляций по 5–7 мин через каждые 1–2 ч при тяжелом выдохе, когда не отходит вязкая мокрота. Полезно после этого принимать по 1 ст. л. сухого виноградного вина, в котором растворена 1/2 ч. л. сока лука репчатого.

Шелуху от 10 луковиц залить 1 л воды и варить в закрытой посуде, пока не останется половина жидкости, процедить. Пить с медом при гриппе, сопровождаемом кашлем, 3 раза в день до еды по 150 г.

Свежие, сухие ягоды, варенье, сиропы, водный настой **ягод из малины** широко применяются в качестве жаропонижающего, смягчительного, антитоксического, тонизирующего, отхаркивающего, потогонного, антибактериального средства при различных инфекционных заболеваниях органов дыхания, в частности, при гриппе.

Широко используется **чай из сухих ягод малины**, который чаще всего готовят из расчета 2 ст. л. плодов на 1 стакан кипятка. Настаивают 20–30 мин и пьют в горячем виде 3–4 раза в сутки до или после еды.

Чай из сухих ягод малины, в котором растворена 1/2 ч. л. порошка **галганта** (калган истинный, встречается на прилавках магазинов, торгующих восточными пряностями) очень полезен против высокой температуры во время гриппа, оправдывает себя также как профилактика при вирусных эпидемиях с высокой температурой, особенно если в семье есть ребенок. Очень важно оставаться в кровати при заболевании гриппом с высокой температурой, соблюдать диету. Жажда полезна удалять настоем плодов фенхеля вместе со стаканом сока из двух апельсинов и лимона.

Малиновый сок с сахаром или морс в качестве жаропонижающего и освежающего питья полезен лихорадящим больным.

Верхушки ветвей с цветками, незрелыми плодами — «малиновый чай» — пьют при лечении и профилактике гриппа. При гриппе с повышенной температурой необходимо много пить «малинового чая».

В отличие от обычного чая, «малиновый чай» должен настаиваться целый день, пока сырье





не передаст все свои полезные вещества напитку. Следовательно, вечерний чай в отличие от утреннего — это просто настой, который оказывает дополнительное воздействие. «Малиновый чай» необходимо начинать пить с утра. Все, что остается от чая вечером, необходимо вылить.

Чай, настой или отвар листьев малины полезен при гриппе, кашле, лихорадке; наружно — в виде полосканий горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, для паровых ингаляций.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных листьев малины залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 4 раза в день до еды, подсластив по вкусу малиновым вареньем.

1 ст. л. малинового варенья, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. водки, 1/2 ч. л. пищевой соды тщательно смешать друг с другом. Принимать на ночь при гриппе, запивая настоем плодов шиповника. Детям препарат готовить без спиртного.

2 ст. л. малинового варенья, 3–4 ст. л. водки смешать с 1/2 стакана свежесваренного крепкого чая. Пить на ночь при лечении гриппа. К утру температура спадет, состояние заметно улучшится. Процедуру повторять до наступления лечебного эффекта.

Отвар, настойку осенних корней, ветвей малины применяют как жаропонижающее, потогонное, антисептическое, бактерицидное средство при гриппе; отвар применяют в виде полосканий горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, для паровых ингаляций.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней или ветвей малины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня.

Настойка. 100 г измельченных корней или ветвей малины залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды, запивая водой. Настойкой растирать грудь, спину, стопы ног перед отходом ко сну.

При первых признаках гриппа взять по 1/2 стакана **малинового варенья**, по 1 ст. л.

меда и растопленного **сливочного масла**, 50 г **водки**, 1/2 ч. л. питьевой **соды**. Все тщательно перемешать и выпить на ночь, тепло укрыться. Утром проснетесь практически здоровым.

Мандарины хорошо утоляют жажду при лихорадочных состояниях, полезны при гриппе.

Настой, отвар, настойка **кожуры плодов мандарина** смягчают кашель и способствуют лучшему отделению мокроты.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной кожуры мандаринов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды при приступах кашля.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной кожуры мандаринов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка. 2 ст. л. свежей измельченной кожуры мандаринов залить 250 мл водки, настоять в темном месте при комнатной температуре одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды при приступах кашля.

При лечении гриппа с сильным кашлем оливковое масло смешать с яичным желтком и сахарной пудрой в соотношении 1:1:0,5. Смесь принимать по 2 ч. л., по возможности максимально задержав ее в полости рта, утром и вечером.

Полезно съедать во время обеда несколько **черных маслин** вместе с косточками при лечении и профилактике гриппа.

Мать-и-мачеха обладает антисептическим, смягчительным, отхаркивающим, противовоспалительным, потогонным, противокашлевым действием, хорошо успокаивает кашель, растворяет мокроту и слизистые выделения, ослабляет и прекращает воспалительные процессы.

Отвар и настой листьев или цветков мать-и-мачехи применяют при гриппе, лихорадочном состоянии, кашле, охриплости голоса, одышке.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев или цветков мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 2–3 ч.





Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных листьев или цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настоем, отваром полоскают горло, ротовую полость, промывают нос, делают паровые ингаляции.

Хороший результат при сильном кашле дает **порошок из листьев мать-и-мачехи** в смеси 1:1 с порошком сахара.

Настой травы **медуницы лекарственной** принимают при гриппе, кашле, охриплости голоса.

Настой. 2 ст. л. сухой измельченной травы медуницы залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настоем полоскают горло, ротовую полость, промывают нос, делают паровые ингаляции.

Медуница имеет нежную вкусную зелень и исключительно полезна ранней весной в качестве витаминных салатов и супов.

Настойка. 3 ст. л. сухой измельченной травы медуницы залить 1 л белого виноградного вина, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, охладить, процедить. Принимать по 20 мл перед едой, при необходимости — в течение 2 месяцев при отеке легких, кашле, одышке.

В организме человека мелисса вызывает антисептическое, антианемическое, болеутоляющее, потогонное, жаждоутоляющее, противовоспалительное, противоспазматическое действие.

Настой, чай из **мелиссы** принимают при гриппе, одышке, кашле, лихорадочных состояниях, после тяжелых изнурительных болезней для восстановления сил.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Настоем полоскают горло, ротовую полость, промывают нос, делают паровые ингаляции.

Смешать в равных частях по объему листья мелиссы и пустырника. 100 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды и перед отходом ко сну, запивая

отваром плодов шиповника, при лечении гриппа, сопровождаемого сильной бессонницей, стойкой депрессией, физическим и умственным переутомлением.

Препараты **ягод можжевельника обыкновенного** обладают антисептическим, жаропонижающим, потогонным, бактерицидным, противовоспалительным, стимулирующим, противомикробным, отхаркивающим, обезболивающим действием.

Настой ягод применяют при слабости иммунной системы, общей усталости, для лечения и профилактики инфекционных болезней, при заболеваниях легких, сопровождающихся образованием обильной гнойной мокроты.

Настой. 2 ч. л. сухих плодов можжевельника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Курс лечения — 1–2 недели.

Добавьте в этот настой 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. меда, по 1/2 ч. л. порошка корня солодки и имбиря, смесь доведите до кипения и варите в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, охладите, процедите. Отвар принимать при гриппе с гнойной мокротой небольшими глотками в течение дня.

Можжевельное вино: ягоды измельченные — 30 г, ветки нарезанные — 15 г, вино белое — 1 л. Настаивать 4 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить 30 г сахара. Принимать от 50 до 200 г ежедневно в качестве тонизирующего средства, полезного при лечении и профилактике гриппа. Тонизирующее действие усиливается, если добавить щепотку листьев полыни обыкновенной и 15 г корня хрена.

Плоды можжевельника противопоказаны при остром нефрите, цистите, беременности, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах.

Вареную **морковь** полезно давать ослабленным гриппом больным с одышкой, кашлем.

Хороший лечебный эффект дает вареная в молоке морковь при охриплости голоса, сухом и мучительном кашле.

Как профилактическое средство сок моркови цельный или в смеси с другими **овощно-фруктовыми соками** повышает сопротивляемость организма к гриппу.





Настой: морковный сок, кипяченое молоко и мед в соотношении 1:1:0,2 настоять 4–5 ч и пить теплым по 1/4 стакана 4–6 раз в день при лечении гриппа, охриплости голоса, как дезинфицирующее и отхаркивающее средство.

1 стакан свежего сока моркови смешать с 2–3 ст. л. меда. Принимать небольшими глотками при лечении гриппа.

При первых признаках гриппа (головная боль, температура, ломота в теле) в стакан свежего сока моркови добавить 2–3 измельченных в кашу зубка чеснока и принимать за 40 мин до еды 2 раза в день в течение 3–4 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

100–200 г свежеприготовленного сока моркови смешать с подогретым до 70 °С молоком (50–100 г). Готовить перед приемом, пить ежедневно утром натощак маленькими глотками при лечении гриппа.

Постарайтесь при приближении эпидемии гриппа готовить для себя, своей семьи следующую смесь соков: морковного, шпинатного, сельдерейного, огуречного, апельсинового, лимонного, грейпфрутового, яблочного, взятых в равных частях по объему. К 800 мл смеси соков добавьте 300 мл охлажденного настоя плодов шиповника или рябины красной и 1000 мг аскорбиновой кислоты. Этот напиток следует выпить в течение дня небольшими глотками. Такого напитка надо выпить до 5 л. Эта уникальнейшая по целебным свойствам смесь соков создаст непреодолимый заслон против вирусов гриппа, укрепит иммунные силы организма. Эта смесь исключительно полезна для детей, пожилых и старых людей, беременных женщин.

Настой травы мяты применяют при гриппе с сильным кашлем, удушьем.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 15–20 мин, процедить. Пить теплым, не спеша, небольшими глотками, подсластив по вкусу любимой сладостью.

Настоем полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Настойка. 20 г сухих листьев залить 100 г водки, настоять в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. При-

нимать по 15–20 капель 3 раза в день до еды при лечении и профилактике гриппа.

Ягоды облепихи — прекрасное поливитаминное средство. В замороженном виде в ягодах облепихи витамины сохраняются до 6 месяцев.

Свежие ягоды облепихи, сок из них, компот, кисель, варенье из ягод полезны в качестве общеукрепляющего, легкого тонизирующего средства при гриппе.

Облепиховый сок с медом (по вкусу) — прекрасное противокашлевое средство.

Отвар. 1 ст. л. тонких измельченных ветвей облепихи (можно собирать круглогодично) залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде 15–20 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Выпить на ночь в терпимо горячем виде небольшими глотками. Отвар полезен как в начальной стадии гриппа, так и тогда, когда у больного уже высокая температура.

Отвар из **овсяного зерна** с медом рекомендуют для ослабленных от тяжелых заболеваний больных.

При гриппе полезна овсяно-молочная вытяжка: один стакан промытого зерна овса залить 1 л молока и томить 1,5–2 ч в духовке, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками по 1 стакану на ночь.

Овсяная каша со сливочным маслом и медом по вкусу полезна в качестве отхаркивающего и противокашлевого средств.

Водный настой зеленых растений овса оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, потогонное и жаропонижающее действие.

Настой. 1–2 ст. л. сухих измельченных растений овса залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня.

Свежеприготовленный **сок огурцов** пьют, постепенно увеличивая дозу с 50 до 200 мл, 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды. Сок огурцов хорошо утоляет жажду, охлаждает организм при лихорадке (высокой температуре), полезен при гриппе.

Свежеприготовленный **сок огурца и мед** в соотношении 20:1 по объему пьют по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды при гриппе как отхаркивающее средство.

Отвар огурцов полезно принимать при гриппе, сопровождаемом высокой температурой.





Отвар. 100 г свежих измельченных огурцов залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5–7 мин, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Свежие огурцы противопоказаны при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических гастритах, энтероколитах.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных корней и травы одуванчика залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при тяжелых инфекционных заболеваниях, сопровождаемых кашлем, высокой температурой.

Варенье из цветков одуванчика — прекрасное лечебное средство, полезное при лечении и профилактике гриппа и инфекционных заболеваний органов дыхания. Утром, пока соцветия одуванчика наполнены ценным душистым нектаром, соберите соцветия. 200–300 г цветков залейте 1 л воды, добавьте 2–3 дольки очищенного от кожуры лимона и варите на слабом огне 40–50 мин, затем отвар процедите через марлю, добавьте 1 кг сахара и кипятите 60–80 мин. Этот чудесный мед принимайте по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день с чаем или настоем лекарственных растений.

Растертые с водой орехи **фундук** применяют при гриппе, лихорадочных состояниях.

Один стакан порошка орехов фундук томить на малом огне 30 мин в 1 л молока. Смесь принимать по 1 стакану в тепло-горячем виде небольшими глотками 3 раза в день при гриппе, отягощенном сильным кашлем.

Порошок орехов фундук с медом, взятые 1:1 по объему, принимают как общеукрепляющее средство при гриппе, сильном кашле, малокровии. Принимать по 1 ч. л. 4–6 раз в день, запивая теплым молоком.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев орешника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при гипо- и авитаминозе, малокровии; полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа, проводить паровые ингаляции.

Отвар коры орешника обладает жаропонижающим свойством и рекомендуется при лечении и профилактике гриппа.

Отвар. 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Наружно отвар применяют в виде полосканий горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, паровых ингаляций.

50 г ядер грецких орехов и 50 г ядер абрикосов залить 1 стаканом холодной воды, настоять 30 мин, затем измельчить в мясорубке, добавить 50 г порошка имбиря и 200 г меда, смесь тщательно перемешать до однородного состояния и разделить на 10 частей. Принимать 1 раз в день по одной части. Смесь полезна при гриппе с сильным кашлем.

Смешать 1:1 по объему порошок ядер грецких орехов и мед, проваренный на кипящей водяной бане и очищенный от примесей. 1 ч. л. смеси растворить в 1/2 стакана теплой воды и пить маленькими глотками за 20–30 мин до еды при гриппе с сильным кашлем, малокровии и как общеукрепляющее средство.

Настой листьев грецкого ореха принимают внутрь при истощении организма, гриппе и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Детям давать по 1 ч. л., взрослым — по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Настоем полезно полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа, проводить паровые ингаляции.

Собрать внутренние перегородки от одного килограмма грецких орехов и залить 0,5 л коньяка. Настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при гриппе, сопровождаемом длительно не проходящим кашлем, по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой или отвар почек осины используют как потогонное, противовоспалительное средство при гриппе, лихорадочном состоянии.

Отвар. 1 ст. л. измельченных почек залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить.





Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Наружно отвар применяют в виде полосканий горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, паровых ингаляций.

Настой, отвар **корневищ с корнями осоки** пьют при гриппе, сопровождаемом сильным насморком, кашлем, удушьем, болями в груди.

Настой. 2 ч. л. сухого измельченного сырья залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Отвар. 30 г сухого измельченного сырья залить 3,5 стакана воды и варить в закрытой посуде до тех пор, пока останется около 2 стаканов жидкости, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Наружно отвар применяют в виде **полосканий** горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, паровых ингаляций.

Отвар корней пастернака на воде или молоке назначают для смягчения гриппозного кашля и лучшего отхождения мокроты.

Отвар. 1 ч. л. измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, или горячего молока, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

Для этих же целей полезно употреблять **отвар из листьев или семян пастернака**.

Отвар. 1–1,5 ст. л. измельченных листьев пастернака залить 1 стаканом кипятка. Готовить и принимать как отвар из корней пастернака.

Отвар. 1/4 ч. л. измельченных семян пастернака залить 1 стаканом кипятка. Готовить и принимать как отвар из корней пастернака. Отвар семян полезен при лечении и профилактике гриппа.

Отвар, настойка, сироп корней первоцвета применяются как сильные отхаркивающие средства при лечении гриппа.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками в течение дня.

Сироп. 4 ст. л. измельченных корней залить 2 стаканами воды, варить в закрытой посуде до упаривания жидкости на 1/3 объема, проце-

дить, добавить 200 г сахара, варить до густоты сиропа. Это вкусное лекарство давать детям по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день с чаем.

Чай из корней первоцвета пьют при гриппозных состояниях.

Венчики вполне распустившихся цветков в виде чая применяют при гриппе, лихорадке, удушье, от кашля и боли в груди.

Перец красный (жгучий) — одно из наилучших средств от гриппа. 1/2 ч. л. порошка перца смешать с 2 ч. л. меда и 1/2 ч. л. порошка имбиря. Это средство помогает на начальной стадии заболевания гриппом, исключительно полезно для того, чтобы избежать осложнений, которые сопровождают грипп, а именно воспаления гортани и бронхов.

В качестве потогонного средства красный перец добавляют в жидкие блюда, после приема которых больные укрываются теплым одеялом на ночь или в течение 1,5–4 ч. Такое лечение полезно при гриппе, лихорадках, утомлении, связанном с тяжелой болезнью.

Противопоказано применение красного (жгучего) перца внутрь при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта.

Перец черный оказывает стимулирующее, отхаркивающее, жаропонижающее действие.

Полезно при лечении гриппа в течение дня жевать и проглатывать до 20 горошин черного перца, запивая горячей водой.

Свойства черного и красного перца схожи, но красный действует сильнее при краткосрочном и слабее — при длительном использовании.

Смесь 1:1 порошка черного перца и меда является сильным отхаркивающим, очищающим от слизи органы дыхания средством. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день, запивая водой.

Из черного перца готовят мазь, полезную для лечения гриппа: смешать в частях по объему порошки поваренной соли — 3, перца черного — 5, кориандра (кинзы) — 5. Смесь смазывать горячей водой, но не кипятком, и этой кашцей смазывать болезненные места в области спины, хорошо утеплиться и лечь в постель. Втирания делать несколько раз в сутки.

Полезны **полоскания отваром перца черного** ротовой полости, горла, промывания слизистой носа, паровые ингаляции.





Отвар. 1 ч. л. зерен перца залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 5 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками, по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гриппе с кашлем.

Настой. 4 ч. л. измельченных семян петрушки залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, настоять при комнатной температуре до теплого состояния, процедить. Пить в теплом виде небольшими глотками как потогонное при лечении гриппа.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев петрушки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить в теплом виде при гриппе, отягощенном кашлем.

Настоем полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Препараты из петрушки противопоказаны при беременности.

Пихтовое масло (аптечный препарат) полезно при лечении и профилактике болезней органов дыхания.

При гриппе с сильным кашлем пихтовое масло закапывать из пипетки по 3–6 капель утром и перед сном на корень языка.

При лечении гриппа с кашлем 3–5 капель пихтового масла добавить в эмалированную кастрюлю с крутым кипятком и проводить паровую ингаляцию, укрывшись с головой теплым одеялом. После паровой ингаляции растереть грудь маслом и хорошо утеплившись, лечь в теплую постель. Выпить горячий чай с любимой сладостью.

Собрать хвою пихты весной или летом (но не зимой), засыпать ею полностью бутылку и залить 70%-м спиртом, в котором растворено 10% (от объема спирта) поваренной соли. Настоять в темном месте 5 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. 1 ст. л. настойки разбавить 10 ст. л. теплой воды и заправить ингалятор. Дышать каждый час по 10–15 мин. Курс лечения — 2 недели.

При простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания втирать **пихтовое масло** в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп пихтовым маслом 4–5 раз в сутки каждые 5–6 ч. После каждой процедуры обернуть боль-

ного компрессной бумагой, надеть теплые носки и лечь в постель, хорошо утеплить одеялом, дать выпить горячий потогонный чай из лекарственных растений. Можно закапать в каждую ноздрю по 1 капле масла.

Пихтовое масло не рекомендуется применять в период беременности.

Распыление пихтового масла в помещении способствует уничтожению болезнетворных микробов. Противопоказание: не рекомендуется людям с сердечной недостаточностью и беременным женщинам.

Настоем хвои пихты полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Настой травы подмаренника желтого применяют при гриппе, лихорадочном состоянии, кашле. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками в течение дня. Настой — прекрасный тонизирующий и утоляющий жажду напиток.

Настоем полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Настой листьев подорожника способствует разжижению, растворению и выделению густой мокроты при заболеваниях органов дыхания с большим выделением слизистой мокроты — при гриппе, кашле.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день до еды.

Сироп. Смешать в равных частях по объему кашицу листьев подорожника и мед, настоять в плотно закрытой посуде на теплой плите 4 ч, процедить. Сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Этот сироп — удивительное по целебной силе средство, исключительно полезное против кашля: он защищает слизистые оболочки, уменьшает позывы к кашлю, способствует отделению мокроты, препятствует размножению бактерий и развитию воспалительного процесса. Обращаю внимание на то, чтобы в сиропе не применялся промышленный сахар, а только полноценные подслащивающие средства, такие





как мед или свекольный сироп. Дети особенно любят этот сироп, потому что он вкусен.

Настой краевых цветков подсолнечника применяют как противогриппозное средство и для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей.

Настой. 1–2 ст. л. краевых цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить небольшими глотками теплым в течение дня.

Настоем полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Прокипятить **подсолнечное масло**. Из теплого масла на тряпочке сделать компрессы на грудь и спину при гриппе, воспалении легких, кашле.

Смешать в равных частях по объему прокипяченное подсолнечное масло и мед, проваренный на кипящей водяной бане и очищенный от пены. Давать ребенку теплую смесь по 1 ч. л. несколько раз в день при гриппе, отягощенном сильным кашлем.

Смешать в частях по объему 2:1 подсолнечное масло и нашатырный спирт. Смесь втирать в грудь 3–4 раза в день при лечении гриппозного кашля.

Смешать 6 ст. л. измельченных сухих семян подсолнечника, по 3 ст. л. измельченных листьев подсолнечника, мать-и-мачехи и медуницы.

Отвар. 2 ст. л. смеси залить 0,3 л воды, варить 3–5 мин, настоять, укутав, 15 мин, процедить, добавить мед и сок лимона по вкусу. Пить при гриппе, отягощенном сухим упорным кашлем, каждые 1–2 ч по несколько глотков.

При насморке, заложенности носа закапывать в каждую ноздрю по 3–4 капли **подсолнечного масла** (или любого растительного масла) 3 раза в день. Действие будет более эффективно, если масло настоять на **репчатом луке и чесноке**. Делают его таким образом: растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30–40 мин на кипящей водяной бане, охлаждают, затем четверть головки лука и 3–4 дольки чеснока мелко нарезают и заливают 100 мл приготовленного масла. Смесь настаивают 2 ч, периодически встряхивая содержимое, процеживают и закрывают им нос.

Корни подсолнуха — хорошее жаропонижающее средство.

Отвар. 2 ст. л. сухих измельченных корней подсолнуха залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Пить горячим в течение дня небольшими глотками.

Настой, настойку травы **полыни горькой** применяют как потогонное, жаропонижающее, общеукрепляющее, тонизирующее, антисептическое, противовоспалительное, стимулирующее кровоток и иммунную систему средство при гриппе, острых респираторных инфекциях, насморке, высокой температуре.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной травы полыни залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настоем полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Настойка. 20 г сухой травы полыни залить 100 г водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды.

Уникальнейшими целебными свойствами обладает **настойка из травы полыни горькой**.

Для приготовления настойки полыни горькой используется ранневесенняя свежая трава полыни, из которой выжимается сок. Сухое виноградное вино (1 л) доводят до кипения, вливают 150 г натурального пчелиного меда, тщательно размешивают мед в вине и в еще кипящую смесь выливают 40 мл полынного сока и сразу снимают с огня, размешивая содержимое. Настойку хранить в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте или в холодильнике.

Настойку принимать с мая по октябрь каждый третий день утром натощак за 1 ч до завтрака по 30 мл (в первый день принимается это средство, на второй день делается перерыв, а на третий день снова это средство принимается утром натощак, и т.д.).

После прохождения весеннего профилактического курса лечения на основе полыни осенью и зимой гриппом не заболевают. Курс лечения настойкой полыни полезен и после того, как человек переболел тяжелейшим гриппом и у него наблюдается постгриппозная слабость, где особую роль играет атония желудка и желчного пузыря.





Настойка. Взять 30 г травы полыни горькой и 50 г плодов шиповника, залить 0,5 л 60%-го спирта, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. При заболевании гриппом пить по 1 ст. л. за 30 мин до еды, а также перед сном, запивая отваром плодов шиповника.

Смешать в частях по объему 2:1 **растительное масло и сок из травы полыни**. Смесь настоять в закрытой посуде на солнце до теплого состояния. При гриппе, болях в груди, сильном кашле втирать эту смесь в грудь, спину, позвоночник, бока, заднюю часть головы.

Некоторые люди имеют повышенную чувствительность или аллергию на масло полыни. Чтобы проверить, есть ли она у вас, в кожу легко втирают 2–3 капли масла. Если появится раздражение, то на следующий день натирают другое место или делают перерыв на некоторое время, как правило, до 2 дней.

Внутреннее применение полыни горькой, как ядовитого растения, требует осторожности. Следует остерегаться длительного применения препаратов полыни.

Полынь обыкновенная (чернобыльник) обладает гемостатическим, противосудорожным, спазмолитическим, отхаркивающим, седативным, потогонным, антисептическим, антибактериальным, противовирусным, общеукрепляющим, тонизирующим действием.

Настой корней, травы, настойку корней полыни на вине принимают внутрь при гриппе, острых респираторных инфекциях, кашле, высокой температуре.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных корней залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать теплым небольшими глотками по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

Настоем полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Настойка. 1 ст. л. сухих измельченных корней залить 0,5 л белого виноградного вина, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой травы, отвар корней в виде ванн применяют при гриппе, острых респираторных инфекциях.

Отвар пшеничных отрубей с добавлением меда пьют при болезнях дыхательных путей, особенно при сильном изнурительном кашле.

Отвар. 200 г отрубей залить 1 л кипящей воды, варить 1 ч, периодически помешивая содержимое, процедить, остатки отжать и вновь процедить через марлю. Пить теплым, добавляя мед по вкусу, по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день до еды.

В качестве потогонного и жаропонижающего средств полезны различные домашние **макаронные супы** с добавлением репчатого лука, пороска черного и красного перца.

Развести в холодной воде пшеничную муку, сварить до сгущения. Принимать при кашле, кровохарканье по 1 ст. л. каждые 1–2 ч. При простудной заложенности груди пшеничную муку разводить и варить в настое мяты перечной.

Измельченный в порошок сухой пшеничный хлеб положить на горячую сковородку. Когда порошок начнет дымить, вдыхать дым через ноздри в течение 2–3 мин. Процедуру повторять несколько раз в день при сильном хроническом насморке.

Трава пустырника — прекрасное средство при гриппе, сильном кашле.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Настоем полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Настойка. 50 г сухой травы залить 250 г водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30–40 капель, запивая водой, 3–4 раза в день за 30 мин до еды для улучшения общего самочувствия.

Редька черная способствует разжижению трудно отделяемой мокроты у больных гриппом, уменьшает кашель, снимает воспаление слизистой оболочки.

Сок редьки в виде 10–20%-го водного раствора пьют, начиная с 1 ч. л., постепенно доводя принимаемый объем до 50 мл 1–2 раза в день за 10–15 мин до еды. Курс лечения ежедневный —





до полного излечения. Сок быстро теряет свои лечебные свойства, поэтому готовить его нужно перед самым употреблением.

Сок редьки черной с медом — эффективное успокаивающее и отхаркивающее средство при гриппе, острых респираторно-вирусных заболеваниях. Готовят сок редьки в смеси с медом в соотношении 1:1 или 1:2 по объему. Принимают по 1 дес. л. или 1 ст. л. 3 раза в день за 10–15 мин до еды, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Нарезать небольшими тонкими дольками редьку черную, пересыпать сахарным песком и оставить на 10–12 ч в плотно закрытой посуде при комнатной температуре. Когда появится сок, принимать его по 1 ст. л. каждый час, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Медово- или сахарно-редьковым соком можно излечить довольно быстро самый тяжелый кашель.

При сильном кашле полезен сок печеной редьки с сахаром. Редьку нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю и пересыпать сахаром. Печь в духовке 2 ч, процедить, жидкость слить в бутылку. Пить по 2 ч. л. 3–4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Смешать в равных частях по объему соки редьки черной и хрена, мед, настоять в плотно закрытой посуде 3–4 ч, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте. Принимать при гриппе взрослым по 2–3 ст. л., детям по 1 ч. л. 3 раза в день через час после еды, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Смешать в равных частях по объему свежеприготовленные **сок редьки черной, моркови и медовый напиток** (мед, разведенный по вкусу настоем плодов шиповника). Пить теплым небольшими глотками в течение дня при сильном кашле.

От продолжительного грудного кашля можно избавиться, если смешать 1:1:0,5 по объему **сок редьки черной, свежее молоко, мед**. Принимать по 1 ст. л. 6 раз в день.

Смешать в частях по объему 3: 2:1 **сок редьки черной, мед, водку**, добавить 1 ч. л. поваренной соли на 0,5 л смеси. Принимать при гриппе после бани по 30–50 мл, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Смешать 2 стакана свежеприготовленного сока **редьки черной** с 1 стаканом **меда**, в котором

настаивались 1 месяц свежие **цветки зверобоя** и таволги вязолист-й. Принимать по 1–2 ст. л. (детям — по 1 ч. л.) каждый час при гриппе, осиплости, кашле, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Наружно свежеприготовленный сок редьки черной полезно применять для **растирания** всего тела или в виде компрессов при гриппе. Процедуру проводить вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и хорошо утеплиться. Затем выпить 1 стакан предварительно приготовленной смеси 1:1 сока редьки черной и теплого настоя плодов шиповника с медом по вкусу.

Смесь пить небольшими глотками, не спеша. Такая процедура — прекрасное общеукрепляющее, тонизирующее средство, вызывает сильное потоотделение.

Отвар. 1 ст. л. измельченных **семян редьки черной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, запивая морковным соком, при гриппе.

Настойка. 4 ст. л. кашицы **хрена** и 2 ст. л. кашицы **редьки черной** залить 1 л белого сухого кипящего вина, настоять 2 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить по вкусу мед. Принимать настойку в теплом виде, не спеша, небольшими глотками при гриппе с сильным кашлем каждый час по 50 г, а перед обедом и ужином по 100 г.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев редьки черной залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 8–10 ч, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 2–3 раза в день при гриппе.

Исключительно полезен рецепт, следуя которому, вы очистите «все уголки» вашего организма: почки, печень, поджелудочную железу, желудочно-кишечный тракт, лимфатическую систему, легкие — все нездоровое будет удалено из клеток и органов — и здоровых, и больных.

10 кг **черной редьки** тщательно промыть, удалить пораженные места, не очищая от кожуры. Сделать сок при помощи соковыжималки. Сок хранить в плотно закрытой стеклянной посуде только в холодильнике! Принимать его надо 3 раза в день по 30 мл. Не более! Увеличение нормы может вызвать нежелательную для ор-





ганизма реакцию. Сок принимать в удобное для вас время, независимо от режима питания.

В период очистки соком редьки черной питание должно быть вегетарианским. В связи с тем, что происходит тотальная очистка организма, могут иметь место болевые ощущения. Это нормальное течение процесса очистки. Выпить весь сок из 10 кг черной редьки.

После такой очистки уходят без следа многие жестокие и трудноизлечимые болезни.

Употребление **свежей редьки** и свежего сока из нее внутрь противопоказано при желудочных заболеваниях с повышенной секреторной функцией (тяжелый гастрит, язвенная болезнь), обострении хронического панкреатита и гломерулонефрита.

Отваром листьев редьки полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Сок, настой или отвар корнеплода репы применяются при острых респираторно-вирусных инфекциях, резком простудном упорном кашле, охриплости голоса.

Свежеотжатый сок из корнеплода репы принимать по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день, запивая теплым настоем плодов шиповника.

Из-за специфического вкуса сока репы его можно разбавить по вкусу любым соком ягод, овощей или фруктов. Рекомендуется каждый раз готовить новую порцию сока репы перед употреблением.

Свежеприготовленный сок репы обладает исключительно сильными антисептическими, отхаркивающими, мочегонными, противокашлевыми, общеукрепляющими, тонизирующими, противовоспалительными, бактерицидными свойствами.

Свежий сок репы противопоказан при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, щитовидной железы.

2 ст. л. измельченной репы залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1–2 ч (или варить в закрытой посуде на слабом огне 20–30 мин), процедить. Принимать при лечении и профилактике гриппа теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 4–5 раз в день.

Применять теплым для полосканий полости рта и горла, для промываний слизистой носа.

Кипяченый сок репы с сахаром или медом очень полезен при простудном кашле, простудных болях в груди, охриплости голоса.

Стакан сока репы и 1–2 ст. л. меда тщательно перемешать, поддержать на огне до закипания и снять с огня, удалив пену с поверхности. Пить по 3 глотка 3–4 раза в день за 30 мин до еды, запивая теплым настоем плодов шиповника. Смесь снимает упорный кашель при гриппе.

Отваром листьев полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Рисовый отвар с добавлением мяты перечной, репчатого лука используется в качестве потогонного и жаропонижающего средств при лечении гриппа.

Рисовый кисель с медом или любимой сладостью полезен как общеукрепляющее средство при упадке сил.

Отвар, настойку корней родиолы розовой применяют при гриппе, респираторных инфекциях, лихорадочном состоянии, в реабилитационном периоде после инфекционных заболеваний.

Настойка. 10 г сухих или 20 г свежих корней родиолы залить 100 г водки, настоять 7–8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15–30 капель 2–3 раза в день за 15–30 мин до еды.

1 ч. л. настойки развести в 1 стакане теплой кипяченой воды, применять для полоскания горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, для паровых ингаляций.

Отвар. 1 ч. л. сухого измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Отвар ржаных отрубей пьют как смягчительное и отхаркивающее средство при гриппе с сильным кашлем. 200 г отрубей залить 1 л кипящей воды, варить 1 ч, процедить через сито или марлю, остаток отжать, вновь повторно процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день до еды.

Настой или отвар из цветущих молодых **колосьев ржи** полезны при гриппе и других инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Отвар. 1–2 ст. л. измельченных цветущих колосьев ржи залить 1 стаканом кипятка, насто-





ять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить теплым в течение дня небольшими глотками.

Отваром полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, проводят паровые ингаляции.

Взять в равных частях по объему **зерна ржи, овса и ячменя**, измельченного **корня цикория**, добавить небольшое количество измельченного очищенного **горького миндаля**. Пить смесь как обыкновенный кофе, можно с горячим молоком. Смесь полезна при гриппе с сильным кашлем.

Настой, отвар цветочных корзинок ромашки аптечной применяют внутрь при гриппе, сопровождаемом кашлем и высокой температурой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 15–20 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплым 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

Смешать в частях по объему измельченные в пудру цветки ромашки аптечной — 2, листья герани английской — 3, мускатный орех — 1.

При всей гриппозной симптоматике: кашель, насморк, сердечно-головные, горловые и желудочные боли, хрипота — употреблять внутрь эту смесь с хлебом или просто слизывая с руки, с теплым сухим виноградным вином, вдыхать нежный запах этого порошка. Эта смесь порошков является универсальным средством против вирусного гриппа. Она должна занять место в любой домашней аптечке.

Настой цветков рябины красной применяют при гриппе, отягощенном кашлем. 1 ст. л. сухих измельченных цветков рябины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить теплым, небольшими глотками по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

Плоды рябины красной — уникальнейший источник витамина С, витаминов группы В, макро- и микроэлементов, полезных при лечении и профилактике гриппа.

Настой. 1–2 ст. л. плодов рябины красной залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Пить теплым, небольшими глотками по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день.

Используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

Настойка. 200 г свежих плодов рябины красной залить 500 мл водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л., запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды.

Варенье, сок, сиропы из плодов рябины красной полезны при гриппе и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Отвар корневищ и настой травы сабельника болотного обладают противолихорадочным, потогонным, жаропонижающим, антибактериальным, болеутоляющим, противовоспалительным, противогриппозным, кровоостанавливающим действием.

Отвар и настой обычно готовят из 5–10 г сухого измельченного сырья на 200 мл воды и принимают по 1–2 ст. л. 3–5 раз в день до еды.

Используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

Плоды **черной смородины**, свежий сок из них полезны при инфекционных заболеваниях органов дыхания, ослабленным или выздоравливающим больным.

Смешать 1/2 стакана вина из плодов смородины черной и 1/2 стакана горячего настоя плодов шиповника. Выпить при гриппе весь стакан смеси залпом. Хорошо утеплиться, лечь в постель и пропотеть. Если потение было и температура немного спала, то через 1 ч эту дозу повторить. Белье менять после каждого потения, тщательно вытирая тело теплым сухим полотенцем. Утром легко позавтракать и выпить 1/2 стакана этой же теплой смеси и лечь в постель.





Отвар. 2 ст. л. измельченных веточек смородины (можно собирать круглогодично) залить 2,5 стакана воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Пить при гриппе перед сном в терпимо горячем виде небольшими глотками 2 стакана с медом или вареньем из плодов смородины черной.

Используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

1 кг плодов смородины черной залить 1 л водки, добавить 1 л сахарного сиропа, настоять в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая содержимое. Принимать при гриппе по 50 мл или 1 ст. л. влить в стакан горячего чая из листьев смородины черной и выпить небольшими глотками.

При гриппе, сопровождающемся сухостью в носоглотке и охриплостью голоса, помогает полоскание вареным **свекольным соком** 2–3 раза в день.

Свежий свекольный сок полезно пить при гриппе, острой простуде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

При употреблении свежего сока его надо выдержать в течение 2–4 ч в холодильнике или в холодном месте, чтобы улетучились раздражающие вещества, вызывающие тошноту и рвоту.

Для тех, кто постоянно страдает насморком, перешедшим в хроническую форму, полезно несколько раз в день промывать нос настоявшимся и забродившим отваром корнеплода свеклы. 60 г измельченных листьев свеклы красной, по 20 г листьев земляники и малины, 1 измельченную луковицу лука репчатого залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить теплым понемногу в течение дня при гриппе, отягощенном сильным насморком.

Сок свеклы красной с медом в соотношении 5:1 по объему принимают небольшими глотками по 100–150 мл 2 раза в день при лечении гриппа.

Водный настой корней и листьев сельдерея принимают внутрь как болеутоляющее, мочегонное, противовоспалительное, нормализующее обменные процессы средство при гриппе, острых респираторных заболеваниях. Более высокой лечебной эффективностью обладают препараты из свежего растения.

Настой. 1 ст. л. измельченных корней или листьев (или их смеси) залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать в теплом виде небольшими глотками в течение дня.

Используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

Сельдерей противопоказан для приема внутрь при беременности.

Сок сельдерея полезно пить по 1–2 ч. л. 3 раза в день до еды при гиповитаминозах, постоянных спутниках гриппа и инфекционных заболеваний органов дыхания.

Корни синюхи голубой применяют как прекрасное отхаркивающее средство, особенно при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем, лихорадочными состояниями. Вскоре после начала лечения наблюдается улучшение состояния, уменьшается кашель, увеличивается отделение мокроты, исчезает боль в груди, уменьшаются воспалительные процессы.

По силе успокаивающего эффекта синюха примерно в 8–10 раз превосходит валериану лекарственную.

Отвар. 1 ч. л. сухих измельченных корневищ с корнями синюхи залить 1 стаканом воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 20–30 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

Настой, отвар цветков сирени полезен при гриппе, кашле, одышке.

Настой. 1 ст. л. сухих цветков сирени залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня.

Отвар. 1 ч. л. сухих цветков сирени залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня.

Настой, отвар используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

Сосновые почки полезны при лечении и профилактике гриппа как отхаркивающее, противо-





микробное, противовоспалительное, мочегонное, дезинфицирующее средство. Для этих целей полезно готовить отвар почек, сироп из почек.

Отвар почек. 1 ст. л. почек залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Отвар сосновых почек полезен для полоскания горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, паровых ингаляций.

Сироп из почек. 50 г сырья залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 ч в теплом месте, процедить, добавить 500 г сахара и кипятить до получения сиропа (другой вариант — в настой добавить 50 г меда). Принимать по 5–6 ст. л. в день, запивая отваром плодов шиповника.

При лечении и профилактике гриппа полезно принимать отвар из молодых свежих **побегов сосны**. 30 г измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками по 1/4 стакана 4–5 раз в день.

Отвар свежих побегов полезен для полоскания горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, паровых ингаляций.

Настойка свежих зеленых шишек обладает мочегонным, бактерицидным и противомикробным свойствами.

Настойка свежих зеленых шишек на водке (1:10). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Из хвои делают витаминный общеукрепляющий напиток. 50 г свежей измельченной хвои залить 250 мл кипятка, кипятить 20 мин, процедить, добавить для вкуса мед или сахар и выпить в течение дня.

Отвар хвои полезен для полоскания горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, паровых ингаляций.

Сосновую пыльцу с медом употребляют при лечении и профилактике гриппа в качестве общеукрепляющего витаминного средства.

Смешать сосновую пыльцу со слегка подогретым пчелиным медом в равных по объему частях. Принимать эту смесь по 1 ч. л. утром натощак и вечером перед ужином, запивая небольшим количеством кипяченой воды или молока.

При сильном насморке, сопровождающем грипп, на помощь придет всем известный сорняк — **сурепка**. Сорвите соцветие и разотрите

пальцами до появления сока. Этим соком несколько раз в день смазывайте носовые ходы, и очень скоро насморк пройдет. В зимнее время полезно промывать нос крепким отваром соцветий сурепки.

Отвар. 1 ст. л. сухих соцветий сурепки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Использовать для промывания слизистой носа.

При гриппе, наступающей эпидемии гриппа полезно под язык класть на 1 ч в сутки щепотку **махорки, табака**. При гриппе эту процедуру проводить ежедневно до полного излечения.

Настой листьев и цветков таволги применяют при гриппе с высокой температурой, кашлем. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками в течение дня.

Настой используют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа, паровых ингаляций.

Порошок цветков таволги нюхают при насморке.

Настой из листьев и цветков татарника применяют при гриппе, отягощенном сильным кашлем. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев татарника залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в духовке или на теплой печи 6–8 ч, процедить. Принимать, подсластив по вкусу медом, теплым, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды как общеукрепляющее средство.

Настоем полощут горло, ротовую полость, промывают слизистую носа, делают паровые ингаляции.

Настой травы тимьяна очень полезен при гриппе, сопровождаемом сильным кашлем, высокой температурой.





Наружно настой применяют в виде полосканий горла, ротовой полости, промываний слизистой носа; в виде паровых ингаляций.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы тимьяна залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 ч, процедить. Пить в течение дня теплым, небольшими глотками.

Противопоказаний у тимьяна не выявлено, не установлено и побочного действия. Лечебный эффект при лечении настоем тимьяна развивается медленно, но целебное действие прекрасное и продолжительное.

При гриппе полезно жевать **траву тимьяна**.

Ванна с тимьяном для всего тела — прекрасно зарекомендовавшее себя средство при гриппе. Для такой общей ванны используют или готовый экстракт тимьяна, или применяется настой из 1–2 стаканов травы тимьяна.

После ванны не надо вытираться, а в купальном халате или завернувшись в теплое полотенце, простыню, лечь в постель и хорошо укрыться. Тело должно оставаться в покое в течение 30–60 мин и пропотеть. Это чрезвычайно важно, так как без этой второй фазы вся процедура будет бесполезной.

Тимьян действует также возбуждающе на кровеносную систему, что нужно иметь в виду, если после ванны сразу не уснете. Ванну нельзя принимать чаще, чем 1 раз в день.

Во время ванны с тимьяном высвобождаются также эфирные масла и поглощаются кожей через поры. Одновременно целебные пары проникают в верхние дыхательные пути и носоглотку к воспаленным слизистым, чтобы начать там противомикробное, противовоспалительное действие. Таким образом можно облегчить состояние больного при гриппе. Ванна способствует отделению слизи и снятию спазмов. Так как биологически активные вещества тимьяна попадают в организм не через пищеварительный тракт, как при внутреннем применении препаратов, а впитываются всей поверхностью кожи тела, ванна с лечебными травами удивительно действенна.

Настойка. 20 г сухой травы тимьяна залить 100 г водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении и профилактике гриппа по 15–20 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Распыление в воздухе **смеси ароматических масел** тимьяна, сосны, мяты, лаванды, розмарина, гвоздики и корицы обеспечивает исключительно хорошую дезинфекцию воздуха, которая выражается в значительном уменьшении или полном уничтожении микробов, существовавших в нем перед этим. Смесь эфирных масел, распыляемых в помещении, имеет огромное терапевтическое значение в профилактике различных болезней, а также острых и хронических заболеваний дыхательных путей (грипп, туберкулез, пневмония и др.).

Дезинфекция эфирными маслами воздуха в помещении, где живет больной, дает высокий лечебно-профилактический эффект.

Настой плодов тмина употребляют при болезнях органов дыхания, кашле, легочных спазмах. 1–2 ч. л. измельченных плодов тмина залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды (детям — по 1 ч. л. 3 раза в день до еды).

При удушье и спазматическом кашле 20 г измельченных плодов тмина залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Пить в течение дня теплым небольшими глотками.

Смешать измельченные плоды тмина — 1 ч. л., корни фиалки душистой — 1 дес. л., корни солодки — 1 дес. л., корни первоцвета весеннего — 1 дес. л.

Смесь залить 1,5 стакана холодной воды, настоять 1 ч, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, процедить через 5–7 мин. Принимать в теплом виде по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды при гриппе, сильном кашле.

Настой травы тмина назначают при простудных заболеваниях органов дыхания, кашле. 1 ст. л. сухой измельченной травы тмина залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Тминная водка: 40 г измельченных плодов тмина и 200 г сахарного песка залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 8–10 дней, периодически встряхивая со-





держимое, процедить. Принимать по 25–30 г после еды при простудных заболеваниях органов дыхания.

Настой плодов тмина на растительном масле применяют для растирания грудной клетки при простудных заболеваниях. 10 г порошка плодов тмина залить 200 г растительного масла, настоять в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Растирание проводят 1 раз в сутки на ночь, затем тщательно утепляются.

Препараты **тополя черного** обладают болеутоляющим, жаропонижающим, потогонным, противовоспалительным, противомикробным, успокаивающим действием.

Настойку почек тополя черного, приготовленную на водке в соотношении 1:10, принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды **при гриппе, перемежающемся лихорадкой**.

В этих же случаях рекомендуют настой почек тополя черного. 2 ч. л. почек залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Настой листьев тополя черного полезен при гриппе, способствуя отделению мокроты, особенно гнойной. 1 ст. л. сухих измельченных листьев тополя залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Теплым настоем полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа. Полезны паровые ингаляции.

Тысячелистник — хорошее потогонное, жаропонижающее, общеукрепляющее, антибактериальное, противосудорожное, противовоспалительное, противомикробное, обезболивающее, отхаркивающее, кровоостанавливающее средство. Применяется при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, гриппе, особенно с выраженным воспалением и сильной лихорадкой. Настой травы используют для полосканий горла, ротовой полости, промывания слизистой носа, паровых ингаляций.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы тысячелистника залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать в теплом виде не спеша, неболь-

шими глотками по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Теплым настоем полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа. Полезны паровые ингаляции.

В качестве лечебного средства **траву тысячелистника** полезно сочетать с мятой перечной.

Внутреннее применение тысячелистника, как ядовитого растения, требует осторожности.

Настой, отвар **плодов фенхеля** полезны при лечении и профилактике гриппа, сухого бронхита.

Настой. 1 ст. л. измельченных плодов фенхеля залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 1–2 ч, процедить. Принимать теплым не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 4–5 раз в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ч. л. измельченных плодов фенхеля залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Фенхель придает приятный запах коже и выдыхаемому воздуху. Полезен как прекрасный дезодорант при гриппе и других воспалительных и инфекционных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Смешать в частях по весу траву шандры обыкновенной — 1, плоды фенхеля — 3, плоды укропа — 3.

Отвар. 2 ст. л. смеси 2–3 мин кипятить в 0,5 л сухого виноградного вина. При этом большая часть винного спирта испаряется. Охладить, процедить.

Каждый день нужно пить теплым каждые 3 ч по 50 мл этого чудесного эликсира при лечении тяжелой гриппозной инфекции, сильного гриппозного кашля, хронического кашля после гриппа, насморка, боли в горле, хрипоте.

Детям в возрасте до 6 лет ежедневно несколько раз в день по 1 ч. л. эликсира, а в возрасте до 12 лет — по 1 ст. л.

Смешать по 3 ст. л. сухие измельченные листья персикового дерева, корни солодки голой, по 1 ст. л. измельченный белый перец, плоды укропа, фенхеля.

Эликсир. 1 л сухого виноградного вина довести до кипения, влить в кипящее вино 150 г натурального пчелиного меда, тщательно размешать





его в вине, и в кипящую смесь всыпать сбор лекарственных растений, варить в закрытой посуде 10 мин, охладить, процедить. Принимать по 50 мл днем и вечером. Длительность лечения от 4 дней до 2 месяцев. Эликсир необходимо согреть во рту. Эликсир имеет превосходный вкус и полностью уничтожает даже самый неприятный, устойчивый запах изо рта при заболевании гриппом.

Смешать в равных частях по объему **плоды фенхеля, укропа, тмина, кориандра, аниса**. Этот уникальнейший по целебным свойствам сбор полезен при лечении и профилактике гриппа, способствует повышению сопротивляемости детей, пожилых людей и стариков инфекционным заболеваниям.

Настой. 2 ч. л. смеси плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Смешать в частях по весу 1:4 семена фенхеля и укропа.

2 ч. л. смеси семян нагревайте в эмалированной кастрюле на плите, пока смесь не начнет выделять аромат. Его вдыхайте через нос и рот. Но не доводите смесь до обугливания, а только лишь чтобы она слегка подсушивалась. В заключение смесью семян следует посыпать теплый хлеб и съесть его. Такая процедура повторяется в течение 3–5 дней.

Действие этого средства очень эффективно при лечении гриппа, особенно если он сопровождается сильным (бациллярным) гнойным насморком.

Хрен — уникальнейшее лекарственное растение, полезное практически при всех инфекционных заболеваниях органов дыхания.

Хрен и препараты из него принимают внутрь при лечении гриппа с плохим отхождением мокроты, при кашле.

Свежеприготовленный **сок хрена** принимать по 1 ст. л., запивая настоем плодов шиповника, утром и вечером при гриппе.

В отличие от запаха лука, чеснока, запах хрена изо рта не ощущается. Скорее он придает дыханию свежесть.

Настой. 1 ст. л. измельченного хрена залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав,

20 мин, процедить. Пить в теплом виде небольшими глотками при гриппе с полной потерей голоса, бактериальных и вирусных инфекциях органов дыхания.

Настоем полезно проводить полоскания при воспалительных заболеваниях слизистой рта и горла.

Хрен можно готовить с простой холодной кипяченой водой, чтобы сохранить его целебные биологически активные вещества.

Настой. 1 ст. л. кашицы корня хрена залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде ночь (6–8 ч), периодически встряхивая содержимое, затем процедить через многослойную марлю. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при гриппе.

Тертый хрен с кислым молоком (1:10). Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при гриппе с высокой температурой.

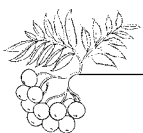
Настой корней на пиве. 1 ч. л. тертого хрена залить 200 мл пива, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ч. л. каждый час при гриппе с высокой температурой, отягощенном бессонницей, депрессией.

При лихорадочной горячке полезно пить вино из хрена. 3–4 ч. л. свеженатертого корня хрена залить 0,7 л виноградного вина, настоять 6–8 ч, периодически встряхивая содержимое. Хранить не процеживая. Чтобы сделать вино более ценным, прибавить к нему 1 ст. л. измельченной апельсиновой корки. По окончании лихорадочного приступа пить по 50 мл вина 3–4 раза в день. Средство это особенно полезно для предотвращения возвратов лихорадочного состояния.

Настойка корней хрена — прекрасное средство при лечении и профилактике гриппа, инфекционных заболеваний органов дыхания. 50 г кашицы хрена залить 0,5 л водки, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедить через многослойную марлю. Принимать по 10–15 капель 3–4 раза в день, запивая настоем плодов шиповника. Если вы чувствуете, что «прихватили» грипп, сразу начинайте принимать настойку по 1 ч. л. каждые 2 ч.

Противопоказан прием хрена и его свежеприготовленного цельного сока при обострении желудочно-кишечных заболеваний, связанных





с воспалением слизистой оболочки (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, энтероколит и др.), при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, обострении панкреатита и гломерулонефрита.

Учитывая исключительно высокую ценность хрена для человека и его «характер», следует применять этот овощ осторожно, создавая условия постепенного привыкания к нему организма. Такой подход исключает вероятность отказа от него и как целебного лекарственного растения, и как продукта питания. Для снижения раздражающего действия хрена на органы пищеварения полезно хрен употреблять с растительным маслом, сметаной, а его сок разбавлять другими соками, настоями лекарственных растений или водой.

Сироп. Смешать в равных частях по объему свеженатертую кашку хрена и мед. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте или в холодильнике. Принимать при лечении и профилактике гриппа, охриплости голоса по 1–2 ч. л. 3 раза в день до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Этот сироп — прекрасное лечебное средство, полезное маленьким детям, пожилым и старым людям.

При гриппе, сопровождающемся высокой температурой и глубоким грудным кашлем, пропитать хлопчатобумажную ткань **свежеприготовленной кашкой хрена**, хорошо отжать и приложить на грудь ближе к горлу не более чем на 15 мин, предварительно смазав кожу растительным маслом или детским кремом, чтобы избежать ожога кожи. Процедуру повторять несколько раз в сутки, после чего хорошо утеплиться и лечь в постель.

Смешать в равных частях по объему свежеприготовленный сок хрена, черной редьки, репчатого лука и мед, настоять в плотно закрытой посуде, периодически встряхивая содержимое, 4 ч. Принимать при гриппе по 2–3 ст. л. 3 раза в день через 1 ч после еды; детям — по 1 ч. л.

Кашку хрена смешать 1:1 по объему с сахарным песком, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 12 ч, процедить, отжать сок. Принимать при лечении гриппа по 1 ст. л. каждый час, запивая настоем плодов шиповника.

Смешать в равных частях по объему порошок корня хрена и лапчатки прямостоячей (калгана).

При гриппе полезно ежедневно растворять в теплом вине или в воде по 3 щепотки (на кончике перочинного ножа) этой смеси порошков и пить раствор, пока не наступит выздоровление.

Прекрасным средством для лечения гриппа является **ингаляция хреном**. Методики проведения ингаляций хреном идентичны методикам ингаляций чесноком и приведены ниже.

Свеженатертую кашку хрена полезно держать в комнате при эпидемии гриппа и почаще употреблять его в пищу.

По 1 дес. л. кашки хрена и почек сосны залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 20 мин, затем настоять, укутав, 4–6 ч, процедить. Кипящей смесью проводить ингаляцию 3–4 раза в сутки по 5–7 мин при лечении гриппа, сопровождаемого кашлем.

100 г свежей надземной части черемши залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3–4 раза в день до еды при гриппе, кашле.

Полезно при эпидемии гриппа использовать в пищу **молодые стебли и листья черемши** в свежем виде.

Чеснок — одно из лучших лечебных и профилактических средств практически при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания. Его уникальнейшие свойства всегда прекрасно защищают от многочисленных болезнетворных бактерий и вирусов, в том числе и от многочисленных вирусов гриппа. Помимо этого, что еще более важно, чеснок активизирует иммунную систему против этих «зловых пришельцев». Мои коллеги, традиционно использующие приводимые ниже препараты чеснока и методики лечения гриппа с помощью чеснока вместо многочисленных антибиотиков и прививок, не устают поражаться удивительным целебным результатам.

Мой вам прекрасный совет: ешьте как можно больше ежедневно свежего чеснока, если он вам не противопоказан, до и во время эпидемий гриппа. Благодаря своим феноменальнейшим целебным свойствам он поможет вам держать на большом расстоянии от вас всех тех, кто уже заболел гриппом, всех сморкающихся, чихающих и кашляющих!





Ешьте как можно больше борщей, супов, бульонов, вторых блюд, приправленных чесноком, пейте чесночный чай.

Постарайтесь прочистить прямую кишку при помощи клизм с большим количеством теплого **чесночного настоя**.

Если вы выполните хотя бы несколько приведенных ниже рекомендаций, да в придачу ко всему постараетесь соблюсти постельный режим, хорошо выспаться, то очень быстро поправитесь, ко всеобщему удивлению ваших близких, друзей и знакомых, которые долго не могли оправиться от гриппа, поскольку не пользовались или не знали о чудодейственном целебном действии представленных ниже чесночных препаратов.

Грипп, в том числе с осложнениями, является «вотчиной» для лечения и профилактики этой болезни с помощью чеснока. Чеснок — прекрасное противовирусное, бактерицидное, отхаркивающее средство, стимулирующее выделение мокроты, кроме того, он является природным антибиотиком, антисептиком, лечащим весь дыхательный тракт как бы изнутри, неважно, как он попадает в организм, — через желудок или впитывается через легкие, кожу при наружном применении.

Чеснок — чудодейственное средство от гриппа, если его есть по 2–3 зубчика 3–4 раза в день. Чеснок снижает температуру и облегчает дыхание за короткий период времени. Толченый чеснок полезно прикладывать к груди и спине (следить за тем, чтобы не обжечь кожу). Это дает хороший лечебный эффект.

Для предупреждения гриппа поместите **зубчик чеснока** за щеку и время от времени слегка прикусывайте его до появления жжения.

Уникальнейший профилактический метод, позволяющий предотвратить заражение гриппом и прочими гадостями, окружившими человека. Метод состоит в том, что необходимо ежедневно с утра, перед выходом из дома на работу, учебу и др., прикладывать к каждой подошве в области ее подушечки и к каждой пятке разрезанные вдоль зубчики чеснока, а затем их закрепить лейкопластырем, скотчем или бинтом! После этого надеть носки, или чулки, затем обувь и... вперед без страха и сомнения!

При ходьбе чеснок быстро раздавливается, и его феноменальнейшие по воздействию на вирусы и бактерии биологически активные ве-

щества, смертельные, в частности, для вирусов гриппа, всасываются кожей и легко разносятся по кровеносной и лимфатической сосудистой системе человека практически по всему организму. Высочайшая ценность и целебная эффективность данного метода состоит в том, что все биологически активные вещества чеснока достигают все органы человека, в том числе дыхательную систему, практически не разрушаясь.

Вечером чеснок снимается, ноги прополаскиваются в теплой воде и вытираются насухо. Полезно зубчики чеснока прикреплять к подошвам ног и при отходе ко сну. Никаких неудобств при этом не наблюдается.

При эпидемии гриппа наряду с этим полезно носить на шее **ожерелье из нескольких очищенных зубчиков чеснока**, которое усиливает эффективность рассмотренного выше метода применения чеснока.

Данный метод может с успехом использоваться для противостояния многочисленным вирусным инфекциям, преследующим в последнее время человечество.

Простота и эффективность данного метода потрясающе, но, увы, люди, к моему великому сожалению, полностью игнорируют с виду простой, но исключительно полезный совет: **ЛЕЧИТЕСЬ, ПОКА ЗДОРОВЫ!**

И... прилагают массу усилий, тратят огромные деньги и бесценнейшее время своего пребывания на прекраснейшей планете Земля не на профилактику болезни, а на лечение болезни, которая якобы возникла внезапно или в результате эпидемии, например, такого грозного и беспощадного врага человечества, каковым является грипп.

Я и многие мои пациенты, постоянно использующие этот метод применения чеснока в осенне-зимне-ранневесенний периоды, не только навсегда распрощались с простудными заболеваниями органов дыхания, но и абсолютно спокойно относятся ко всякого рода вспышкам различных эпидемий, в том числе эпидемии гриппа. Этот метод и приводимые в данной работе средства противостояния гриппу навсегда избавили моих пациентов, их родственников, детей, друзей, знакомых от гриппа, простудных и инфекционных заболеваний органов дыхания, кашля.

Исключительно полезен этот метод для людей, живущих в городах и вынужденных контактиро-





вать с огромным количеством людей в городском транспорте, где ежедневно вдыхают воздух, зараженный, увы, плюющими, сморкающимися, чихающими, кашляющими людьми, воздух, особенно опасный для здоровья детей, пожилых и старых людей.

Очень полезен этот метод и в дальних поездках. Когда вегетативная нервная система подвергается особым нагрузкам из-за разницы в часовых поясах или из-за недостатка сна, температурных перепадов и изменений климатических условий, очень просто «заработать и прихватить» грипп.

Этот метод полезен тем, кто не выносит запах и вкус чеснока и не может его есть.

Чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть в кашу, сложить в банку и залить одним стаканом нерафинированного растительного масла. Через сутки в масляный настой чеснока влить сок одного лимона и тщательно размешать до однородного состояния. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать чесночное масло по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при лечении и профилактике гриппа.

При гриппе, болях в мышцах и суставах, кашле 1 ч. л. чесночного масла и 20–25 капель сока лука репчатого развести в стакане отвара плодов шиповника. Пить по 1 стакану в теплом виде каждые 4 ч и закапывать по 5–6 капель чесночного масла в каждую ноздрю.

Если затруднено дыхание, смажьте чесночным маслом внутреннюю поверхность ноздрей и втирайте небольшое количество этого масла в грудь и спину. После этого следует хорошо утеплиться и полежать 1–2 ч в постели.

При гриппе прекрасным лечебным действием обладает **настойка на вине**, приготовленная следующим образом: 300 г кашицы чеснока настоять в плотно закрытой посуде 30 мин, 200 г нижней части отстоявшейся кашицы чеснока залить 1 л вина типа «Кагор», настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимайте в горячем виде по 1 ст. л. каждый час, и вы выйдете из болезни буквально шутя. Полезно одновременно втирать 1–2 раза в день эту настойку в грудь и спину.

При гриппе смешать по 100 г **кашицы чеснока, лука репчатого, черной редьки, хрена**, 500 г **сливочного масла** и 1 кг **меда**, разогреть смесь на кипящей водяной бане, тщательно помешивая

содержимое 30–40 мин, процедить. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимать ежедневно по 1–2 ст. л. за 1 ч до еды и на ночь до полного излечения. С профилактической целью лечение полезно проводить в осенне-зимний период, принимая 2–3 раза в неделю по 1 дес. л. смеси за 1 ч до еды и перед отходом ко сну.

При гриппе взять 0,5 кг промытого **зерна овса**, залить 2 л воды и варить на слабом огне 60 мин, процедить. За день выпить не менее 400 г терпимо горячего отвара, добавив в него кашу от 2–3 зубчиков чеснока. Кроме того, в течение дня выпивать 0,5 л простокваши, а на каждые 100 г простокваши добавив кашу от 3–4 зубков чеснока. Улучшение наступает уже через сутки такого лечения.

При гриппе полезно использовать **вытяжку из зерен овса**, приготовленную следующим образом: 2 стакана зерна овса и одну измельченную головку чеснока залить двумя литрами молока и томить в течение 2 ч в горячей духовке, процедить. Принимать медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном.

При высокой температуре прекрасно зарекомендовал себя **«противогриппозный уксус»**: на 750 г винного уксуса и 250 г воды взять головку чеснока, по 2 ст. л. листьев мяты перечной, Melissa, полыни горькой, травы зверобоя, цветков бузины черной, по ч. л. гвоздики (пряность), корицы и мускатного ореха. На кипящей водяной бане варить 1 ч, когда остынет, процедить, добавить 5 г камфары, растворенной в 50 г спирта. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Если ваш грипп затянулся надолго, приложите **чесочно-горчичный пластырь** к грудной клетке и оставьте на ночь, предварительно смазав это место растительным маслом или животным жиром с целью предотвращения ожога.

При первых признаках заболевания гриппом (головная боль, температура, ломота в теле) в стакан свежего **морковного сока** добавляют 2–3 зубка натертого **чеснока** и принимают за 40 мин до еды 2–3 раза в день в течение 2–3 дней. При этом следует соблюдать постельный режим даже после нормализации температуры.

Сироп из чеснока — прекрасное средство, полезное всем — и маленьким детям, и престарелым людям при лечении и профилактике гриппа, сопровождаемого надрывным кашлем.





Для его приготовления стакан очищенного и измельченного в кашицу чеснока залить медом так, чтобы мед полностью покрыл чеснок. Поставить на кипящую водяную баню и нагревать, периодически помешивая содержимое. Во время кипения в мед можно добавить немного воды. Сироп снять с водяной бани, процедить и хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Для маленьких детей — доза по 1 ч. л., для взрослых — по 1 ст. л. через каждый час до полного выздоровления.

1 ст. л. тонких измельченных облиственных **веток облепихи** залить 1,5 стаканами воды, варить 15 мин, затем добавить 1 ч. л. **кашицы чеснока**, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Выпивать на ночь при гриппе. Это средство помогает как в начальной стадии болезни, так и тогда, когда у больного уже высокая температура.

100 г **кашицы чеснока** тщательно смешать на слабо кипящей водяной бане с 300 г **сливочного масла**. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. При приступах ночного кашля перед сном следует медленно и тщательно пережевывать, а затем проглотить 1 ст. л. этого масла и затем сразу же съесть 1 ст. л. чесночно-медовой смеси, не спеша, слизывая смесь с ложки.

Головку **чеснока** растереть в кашицу и смешать со 100 г **сливочного масла или животного жира** и эту смесь втирать в подошвы ног один раз в день на ночь — при мучительном ночном кашле.

При очень сильном, затяжном кашле полезно накладывать на грудь, бока и спину сплошную льняную или хлопчатобумажную ткань, намазанную подогретой **чесночно-медовой смесью**. Сверху 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.

Сильный кашель у детей лечат одним натиранием на ночь подошв ног кашицей чеснока, после чего на ноги следует надеть сначала простые хлопчатобумажные носки, а затем шерстяные носки — 1–2 пары. После втирания чеснока нельзя ходить, следует лежать в постели.

50 г **чеснока** и 20 г 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 смешать на кипящей водяной бане до однородного состояния. Хранить в прохладном месте в плотно закрытой посуде. Этот приятный сироп полезно принимать по 1–2 ч. л. до и после еды при тяжелом, изнуряющем кашле.

Смешать 3:1 в частях по объему **кашицы черной редьки и чеснока**. В теплой комнате без сквозняков тщательно обтереть этой смесью гриппозному больному все тело. Процедуру делать вечером перед сном, и сразу же после натирания больному следует лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из стакана настоя плодов шиповника, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. кашицы чеснока. Выпить эту смесь теплой, не спеша. Данная методика лечения очень эффективна при гриппе, обладает сильным потогонным действием.

Хороший способ лечения гриппа — прижать пальцами несколько капель **чесночного сока** к нижней части горла (необходимо соблюдать осторожность, чтобы не обжечь кожу), а затем немедленно смазать 40%-й **спиртовой настойкой прополиса**.

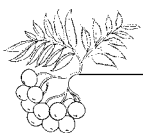
Кашицу из 2 головок чеснока залить 1 л винного или яблочного уксуса, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. В стакане теплого настоя растворить 1/2 ч. л. поваренной соли. Полоскать горло настоем при воспалительных заболеваниях горла, ротовой полости 2–3 раза в день ежедневно до полного выздоровления.

Если кашель мучает главным образом по утрам, то следует головку чеснока измельчить, смешать с 0,5 л патоки, варить на слабом огне 7–10 мин и понемногу есть этот отвар утром натощак, сразу после пробуждения. Это средство очень хорошо успокаивает кашель.

При охриплости голоса полезно как можно больше съедать **сваренного на пару чеснока**.

Прекрасное **потогонное средство**, обладающее сильным бактерицидным, противовоспалительным действием: 5 штук **гвоздичек** (пряность), 3–4 зубчика **чеснока**, 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 полови-





на жидкости, процедить. Сразу же выпить как можно более горячим, лечь в постель с грелкой и хорошо утеплиться.

При гриппе принимать каждый час по 1/2 ч. л. **настойки чеснока** одновременно с 500 мг **витамина С** (аскорбиновой кислоты). Действие чеснока эффективнее при приеме с витамином С.

Налейте в тазик горячую чесночную воду и попарьте ноги 20–30 мин при гриппе, сопровождаемом головной болью.

Прекрасный рецепт лечения гриппа: 1 кг спелых **помидоров** и 100 г **чеснока** перемолоть в 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 ч. л. перед едой 3 раза в день, взрослым 1 ст. л. перед едой 3 раза в день. Перед употреблением согреть до комнатной температуры.

250 г измельченного **чеснока** поместить в литровую банку, залить почти доверху смесью **яблочного уксуса** и дистиллированной воды, взятых в равных частях по объему. Настоять в темном теплом месте в плотно закрытой посуде 4 дня, периодически встряхивая содержимое. Через 4 дня 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 при лечении гриппа, сопровождаемого затяжным грудным кашлем, для понижения высокого кровяного давления и улучшения циркуляции крови по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды.

Кашицу **чеснока** темно-фиолетового цвета залить 1:2 по объему **яблочным уксусом**, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 4–6 ч, периодически встряхивая, затем варить на слабом огне, упарив жидкость на 1/3 объема, и процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать при гриппе, сопровождающемся сильным кашлем, утром и вечером по 1/2 стакана через 30–40 мин после еды в течение 15 дней. Сделать перерыв на 10 дней и при необходимости лечение продолжить.

Ценность плодов **шиповника** как источника витаминов состоит не только в высоком содержании витамина С, но и в длительной сохранности его в высушенных ягодах. Шиповник — прекрасное поливитаминное средство зимой, когда

у человека часто возникает витаминная недостаточность, проявляющаяся в слабости, быстрой утомляемости, снижении сопротивляемости к гриппу и инфекционным заболеваниям.

Свежие плоды и отвар из плодов шиповника используются как общеукрепляющее средство при гриппе, кашле. 20 г цельных плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде 5–7 мин, настоять сутки при комнатной температуре, процедить. Пить теплым, небольшими глотками по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день. Детям дозу отвара уменьшить наполовину.

При приготовлении отвара из очищенных плодов 20 г сырья залить 2 стаканами кипятка, также варить 5–7 мин, но настаивать 2–3 ч. Пить в той же дозировке.

Кашицу очищенных от внутренних семян плодов шиповника смешать в равных частях по объему с медом. Настоять в плотно закрытой посуде, в темном прохладном месте 1 месяц. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать по 1–2 ст. л., запивая теплым настоем плодов шиповника, 3–4 раза в день при гриппе, всех инфекционных заболеваниях органов дыхания. Как профилактическое средство полезно принимать по 1 ст. л. в день.

Отвар корней полезно пить при гриппе. 1 ст. л. сухих измельченных корней шиповника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать теплым, не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чай из цветков шиповника — прекрасное жаропонижающее средство, полезно пить при гриппе.

Свежие лепестки цветков шиповника смешать 1:1 по объему с жидким медом, настоять 1 месяц в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Это целебное, общеукрепляющее, тонизирующее, удивительно вкусное и ароматное средство принимать по 1–2 ст. л., запивая теплым настоем плодов шиповника, практически при всех простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания. Средство исключительно полезно детям, пожилым и старым людям. Они и полакомятся, и им станет легче.

Теплым настоем листьев шиповника полезно полоскать горло, ротовую полость, промы-





вать слизистую носа. Полезны паровые ингаляции.

Настой, настойку **листьев эвкалипта** принимают внутрь при гриппе, сопровождаемом кашлем, при инфекционных заболеваниях органов дыхания, горла.

Настой. 10 г сухих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым небольшими глотками в течение дня.

Более концентрированный настой (2 ст. л. листьев на 1 стакан воды) применяют для паровых ингаляций, полосканий горла, ротовой полости, промывания носоглотки.

Настойка. 20 г сухих листьев залить 100 мл 20%-го спирта, настоять в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–30 капель с 1/4 стакана теплого настоя плодов шиповника 3 раза в день до еды.

Эхинацея пурпурная — прекраснейший антибиотик, активизирует и усиливает иммунную систему, очищает лимфатическую систему и систему кровообращения. Каждый раз, когда существует угроза гриппа, в качестве базисной терапии полезно принимать настойку эхинацеи. Она является естественным иммуностимулятором, который повышает сопротивляемость организма. Важно также быстро прореагировать на заболевание гриппом, поддерживая защитные силы организма настойкой из эхинацеи. Лучше еще до заражения мобилизовать иммунную систему, когда, например, на работе у вас все вокруг кашляют, сморкаются и чихают или при смене погоды один из членов вашей семьи почувствовал недомогание.

Настойка. 50 г сухого измельченного корня эхинацеи залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Как только вы почувствовали первые признаки гриппа, не ждите больше ни минуты и примите сначала 1–2 ч. л. настойки, затем принимайте по 10 капель каждый час. Прием капель вы должны продолжать в течение нескольких дней, пока не наступит очевидное улучшение, после чего вы можете сократить дозу до 3 раз по 20 капель, пока инфекция не будет полностью пре-

одолена. Противопоказания не известны даже при длительном приеме.

Очень полезно это средство в дальних поездках. Когда вегетативная нервная система подвергается особым перегрузкам из-за разницы в часовых поясах или из-за недостатка сна, температурных перепадов и изменений климатических условий, очень просто «заработать и подхватить» грипп.

Если у вас с собой есть настойка эхинацеи, вы во всеоружии против гриппа!

В силу большой доступности в сравнении с другими фруктами, но главным образом благодаря своему уникальному химическому составу, **яблоки** являются исключительно ценным лечебным продуктом при гриппе.

О высоких целебных свойствах яблок говорит поговорка: «По яблоку на день — и доктор не надобен».

Яблоки особенно полезны при затрудненном дыхании. Есть яблоки и вдыхать их аромат полезно при всех видах простудных и инфекционных болезней органов дыхания.

Отваром свежих яблок лечат грипп, сопровождаемый сильным кашлем: яблоки мелко порезать, добавить немного воды, протушить на очень слабом огне 10 мин. Употреблять в теплом виде по 1–2 ст. л. 8–10 раз в день. Если грипп запущен, то следует добавить в яблочное пюре сливочное масло и мед по вкусу.

При гриппе с сухим кашлем полезно есть **печеные яблоки**.

Смешать в частях по объему 2:1:2 измельченные на мелкой терке яблоки, лук репчатый, мед. Принимать при лечении гриппа, сопровождающегося кашлем, по 1 ст. л. 7–8 раз в день.

Настой листьев или цветков яснотки белой принимают при гриппе, острых респираторных заболеваниях, высокой температуре, кашле. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать теплым, небольшими глотками в течение дня.

Настоем полезно полоскать горло, ротовую полость, промывать слизистую носа, делать паровые ингаляции.

Настойка. 100 г цветков яснотки залить 0,5 л водки и добавить 100 г меда, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, проце-





дить, остаток отжать. Пить по 1 ч. л. настойки, запивая отваром плодов шиповника, 3–4 раза в день при лечении гриппа, сопровождаемого повышенной нервной возбудимостью.

Отвар ячменной и перловой круп обладает мягчительным и обволакивающим свойствами. Он успокаивает сильный кашель, болезненную раздражимость слизистых оболочек внутренних органов, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие, полезен после перенесенных тяжелых болезней.

Отвар. 1–2 ст. л. зерна ячменя залить 1 стаканом холодной воды, настоять 4–5 ч при комнатной температуре, затем довести до кипения, варить 10 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня.

Слизистые ячменные супы, кисели, каши из ячменя — прекрасное средство для лечения простудных заболеваний. 100 г зерен ячменя варить 10 мин в 2 стаканах воды, затем воду вылить, залить ячмень снова 4 стаканами воды и варить на слабом огне до тех пор, пока ячмень не полопается, процедить. Ячмень провернуть через мясорубку, размешать в оставшейся воде, довести до кипения, процедить через сито, добавить сахар или мед по вкусу, настоять на огне, но не кипятить, 10 мин. Выпить перед сном теплым, небольшими глотками. Эффективное средство при сильном, застарелом кашле, болях в груди, гриппе, простудных заболеваниях.

Смешать в равных частях по объему **зерна ячменя и изюм**. 4 ст. л. смеси залить 1,5 л воды, довести до кипения и варить до выпаривания половины объема жидкости, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принять весь отвар в течение дня за 5–6 приемов при лечении гриппа, упорного кашля.

ЖАР

Апельсиновый сок с медом применяют при вялой перистальтике кишечника и высокой температуре. Принимают по 1/3 стакана сока, но не более 1 стакана с 1 ст. л. меда. Мед добавляют перед приемом сока.

Базилик. Листья этого растения — наиболее эффективное средство при высокой температуре. Отвар, приготовленный кипячением в половине литра воды листьев базилика, взятых в количе-

стве около 12 г, нужно принимать 2 раза в день с половиной стакана молока, 1 ч. л. меда и 1/4 ч. л. кардамона. Средство снижает температуру.

Абрикос. Чашка свежего абрикосового сока с 1 ч. л. меда хорошо снижает температуру, утоляет жажду и выводит из организма шлаки. Это средство с помощью витаминов и минералов также укрепляет глаза, желудок, печень, сердце и нервы.

На 200 г красного **вина** трехлетней выдержки взять 5 штук **гвоздичек** (пряность), 1 ч. л. **корицы** в порошке, 3 горошины **черного перца**, по кусочку кожуры плодов **лимона, апельсина и яблока**, 3 ст. л. **меда**, варить 10 мин. Дать выпить больному при температуре тела не ниже 38,5 °С.

ЗАБОЛЕВАНИЯ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Взять 40 г **корня алтея**, 40 г **листьев мать-и-мачехи**, 20 г **травы душицы**. Приготовить чай (1:10). Пить его теплым по 1/4–1/3 стакана с медом 3–4 раза в день.

Приготовить **сироп из сока хрена и меда** в соотношении 1:1. Нормальная суточная доза меда в смеси: для взрослых — 100–140 г, для детей — 30–50 г. Дозу распределить на 3–4 приема в день.

2 головки **чеснока** измельчить и добавить 3 ст. л. **меда**. Все это залить 500 мл кипятка, вымешать и пить по 50 мл каждый час в течение дня до полного выздоровления. Это средство полезно от охриплости, расстройства голоса.

Измельчить 2 головки **чеснока**, добавить 2 ст. л. **цветков бузины черной** и 3 ст. л. **меда**, залить 0,6 л кипятка. Пить при расстройстве голоса (охриплость, осиплость, афония) по 50 г каждый час. Курс лечения 3 дня.

При **охриплости** взять 10 г **плодов фенхеля**, залить 1 л кипящего **молока**, настаивать 10 мин, добавить немного **меда**. Пить очень горячим, медленно по 2–3 стакана днем и 1 стакан перед сном.

Для **укрепления тканей бронхов и легких** полезна следующая эффективная лекарственная форма: 20 наиболее крупных **листьев алоэ** тщательно промыть, порезать на кусочки величиной





со спичечный коробок, поместить в трехлитровую банку (не закрывая крышкой) и оставить в холодильнике на 3 дня. В листьях вырабатываются биологически активные вещества. Затем листья размять деревянной толкушкой, всыпать в банку 20 растертых грецких орехов (съедобную часть), 0,5 л меда и 200 г расплавленного сливочного масла (при туберкулезе легких — 20 г собачьего или барсучьего жира), все хорошо перемешать, банку закрыть крышкой и снова поставить в холодильник на 10 дней. Микстуру принимать в теплом виде по 30 мл (1,5 ст. л.) 4 раза в день. Курс лечения составляет 10 дней. После двухнедельного перерыва лечение повторить.

При потере голоса смешайте в равных частях мед и кашу хрена. Принимать по 1 ч. л. смеси каждый час, запивая медовым отваром плодов шиповника.

При потере голоса смешать по 1 ст. л. порошка плодов малины, меда, 1 ч. л. растительного масла, 1/2 ч. л. порошка имбиря. Эту смесь залить 3 стаканами кипятка, настоять, укутав, 10 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде не спеша, небольшими глотками утром натощак и вечером перед сном.

Сок из листьев алоэ, выдержанных 3 дня на холоде, — 350 г, мед — 700 г, кагор — 1 бутылка. Перед приготовлением мед подогреть на водяной бане до температуры 40 °С (не более). Смешать все в эмалированной кастрюле деревянной ложкой и переложить в двухлитровую банку, выдержать 2 суток в холодильнике, перемешивая каждый день.

Принимать для укрепления бронхов 3 раза в день по 1 ст. л. до еды.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА И РОТОГЛОТКИ

Полоскать 30%-м водным раствором меда 3–4 раза в день полость рта и ротоглотки при ангинах, хроническом тонзиллите, заболеваниях языка, десен и т.п. (при этом уничтожаются многие микробы). При названных заболеваниях, а также при поражениях дыхательных путей полезно держать во рту мед до полного растворения — по 1 ч. л. 5–6 раз в день.

Предпочтительнее использовать мед в соках. Он содержит больше витаминов, перги и других биологически активных веществ, а воск сот способствует очищению зубов (пчелиный мед не оказывает на них разрушающего действия). Наиболее эффективен при заболеваниях, вызванных гноеродными микроорганизмами (стафилококками, стрептококками и т.п.), шалфейный, восковый и донниковый мед. Хорошо использовать также липовый, лопуховый, акациевый, люцерновый и клеверный мед.

Шалфей. Вскипятить пол-литра воды, бросить туда пригоршню листьев шалфея. Когда отвар охладится, процедить, добавить немного винного уксуса и меда по вкусу. Отвар использовать для полоскания при воспалении горла. Одновременно 1 ст. л. этого отвара может быть принята вовнутрь.

Корица. Эффективное средство при воспалении горла и простуде. 1 ч. л. грубо смолотой корицы, вскипяченной в стакане воды со щепоткой перца и 2 ч. л. меда, нужно принимать вовнутрь. Немедленное облегчение принесут 2–3 капли коричневого масла с 1 ч. л. меда.

КАТАР ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

При катаре верхних дыхательных путей рекомендуется 15–20 капель прополисной настойки развести в рюмке воды или сока и принимать вовнутрь ежедневно.

При катаре верхних дыхательных путей рекомендуется взять 15–20 капель прополисной настойки, добавить в 300–400 г теплой воды и прополоскать горло, при этом последние 2–3 глотка принять вовнутрь. Процедуру следует проводить несколько раз в день.

КАШЕЛЬ

1 ст. л. порошка семян абрикоса залить 1/2 стакана теплой кипяченой воды, настоять, укутав, 1 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10–20 г





3–4 раза в день в качестве противокашлевого средства.

Взять в равных частях по весу измельченные в **порошок семена абрикоса** и очищенные **грецкие орехи**, залить их водой и дать настояться 30–40 мин, периодически встряхивая содержимое. Аккуратно слив воду, добавить к 100 г смеси порошков 50 г порошка **имбиря** и 50 г **меда**. Все тщательно смешать до однородного состояния. Смесь разделить на 10 равных частей. Принимать при кашле по одной части 1 раз в день.

1 ч. л. сухой измельченной **травы адониса** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 15–20 мин, процедить. Принимать как успокаивающее средство при сильном, судорожном кашле по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

При кашле жевать **корень аира** (0,5 г 3–4 раза в день).

Щепотку порошка жженого **айра** нужно принимать с 1 ч. л. **меда**. Обладая антиспазматическим действием, это средство поможет избежать тяжелых приступов кашля. Для маленьких детей доза должна быть пропорционально меньше.

2 ч. л. порошка **корневищ аира обыкновенного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать как отхаркивающее и болеутоляющее средство при кашле, грудных болях по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Окуривание **корнем аира** помогает при хроническом кашле.

1 ст. л. **семян айвы** варить 15 мин в 0,5 л воды, процедить. Пить теплым по 50–100 г с медом или сахаром 3 раза в день за 5–10 мин до еды при сильном кашле.

1 ст. л. **цветков акации белой** залить 250 г молока, добавить 1 ч. л. меда и кипятить 10 мин, процедить. В зависимости от возраста ребенка давать от 1 ч. л. до 1 кофейной чашки при кашле.

Порошок из **семян алтея** полезно принимать при кашле по 1 ч. л. 3 раза в день до еды, запивая водой.

Камедь (смола) алычи полезно съедать по 1–2 ч. л. В день как средство против кашля.

Семена аниса полезны при сухом кашле с плохим отхаркиванием. Способствуют отделению слизи. Для лечения нужно регулярно пить чай из этих семян.

Окуривание больного семенами аниса помогает при кашле. Измельченные семена аниса по-

лезно есть при кашле, сухости в горле, высокой температуре. Семена очищают легкие и грудь от зловонной мокроты. Рекомендуется к семенам добавлять изюм.

Анис (бадьян). На 1 часть аниса взять 5 частей 70%-го спирта. Настаивать 7 дней. Пить по 15–17 капель 6–8 раз в день через каждые 1–1,5 ч. Это одно из лучших средств для лечения кашля.

К 1 ч. л. **меда** добавить 2 ст. л. **семян аниса** и щепотку поваренной **соли**. Все это залить стаканом воды, довести до кипения, затем процедить и охладить. Принимать по 2 ст. л. каждые 2 ч.

Водный настой цветков (корзинок) и травы астры употребляют при кашле различного происхождения. 3 ч. л. сухих цветочных корзинок астры настоять, укутав, 1 ч в стакане кипятка, процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 15–20 мин до еды.

1 ч. л. сухой измельченной **травы багульника болотного** залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при приступах спазматического кашля, одышке, при остром и хроническом бронхите.

1 ст. л. измельченной **травы базилика огородного** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при кашле.

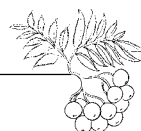
Сварить **баклажаны с жирным мясом**. Прием их в пищу поможет при хроническом кашле.

Настой и настойка **корневищ** и **корней бедренной камнеломки** успокаивают сильный кашель, уменьшают хрипоту при воспалении верхних дыхательных путей и голосовых связок.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **корневищ** с корнями **бедренца** залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных **корневищ** с корнями **бедренца** настоять 8 ч в 1 стакане прохладной кипяченой воды, процедить. Остаток корней заварить в 1 стакане крутого кипятка, настоять 10 мин, процедить. Смешать оба настоя, прибавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды.





Настойка. 20 г сухих измельченных корневищ и корней бедренца залить 100 г спирта, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день до еды.

Водный настой листьев и отвар **корней белокопытника лекарственного** принимают при кашле, хрипоте, удушье.

Настой. 2 ч. л. сухих измельченных листьев белокопытника настоять, укутав, 30 мин в стакане крутого кипятка, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 2 ч. л. сухих измельченных корней белокопытника варить 10 мин в стакане отвара ячневой или перловой крупы, процедить, добавить по вкусу мед. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

2 ст. л. истолченных **почек березы** смешать с 50 г несоленого сливочного масла, поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить, томить на малом огне или в духовке 1 ч, охладить до теплого состояния, процедить, отжать, почки отбросить. Прибавить 200 г **меда**, настоянного со 100 г свежих **цветков зверобоя** (настоять на кипящей водяной бане 1 ч, процедить, сырье отжать), хорошо смешать. Хранить в темном прохладном месте. Смесь принимать при кашле по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Горсть измельченных ранневесенних **листьев березы** залить 1 л кипятка, варить до упаривания наполовину, процедить, подсластить медом. Пить при кашле по 1 ст. л. несколько раз в день.

Весной от кашля, особенно застарелого, полезно пить **березовый сок с молоком** в соотношении 1:1.

Вареные протертые **семена бобов** принимают внутрь при кашле.

Настой **цветков конских бобов** принимают при кашле, для устранения сухости в горле. 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1–2 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Смешать **муку из конских бобов 1:1 с миндальным маслом** и съедать по 1 ч. л. каждые 2 ч при сильном кашле.

Заготовить тонкие **побеги боярышника**, снять с них верхнюю кору, ошкуренные прутики измельчить. Взять 2 ст. л. прутиков и варить 10 мин в 0,3 л воды, процедить. Пить при кашле каждые

1–2 ч по несколько глотков, можно с медом и лимонным соком.

Для облегчения отделения мокроты при кашле полезно принимать **сироп брусничного сока**. Принимать как можно чаще по 1 ст. л. на прием. Во время лечения этим средством полезно одновременно пить как чай настой из листьев земляники лесной.

1 ч. л. свежей измельченной **травы будры плющевидной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого настоя 3–4 раза в день. Настой полезен при болезнях дыхательных органов, сопровождающихся кашлем, как средство, разжижающее вязкую мокроту.

Внутреннее применение будры, как ядовитого растения, требует осторожности.

2 ч. л. сухих измельченных **цветков бузины красной** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при болезнях дыхательных путей, сопровождающихся кашлем.

1 ст. л. **цветков бузины черной** залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 40 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4–5 раз в день за 30 мин до еды при сухом кашле, хрипах в груди, бронхите, бронхоэктазах. Настой использовать в виде полоскания.

Настой цветков василька синего применяют при кашле. 1 ч. л. синих цветков василька залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Настой веток с листьями верблюжьей колючки принимают для смягчения кашля. 1 ст. л. сухих измельченных веток с листьями верблюжьей колючки залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной **травы вереска обыкновенного** залить стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при сухом кашле с трудноотделяемой мокротой, высокой температуре. Курс лечения 7–10 дней.





Настой травы вероники лекарственной удаляет слизистые выделения дыхательных органов, полезен при кашле, бронхите, сиплом голоса. 2 ч. л. сухой измельченной травы вероники залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Виноград. Одно из лучших средств, помогающих избавиться от кашля. Виноград оживляет легкие и действует как отхаркивающее, излечивая обычную простуду и кашель за пару дней. Чашка виноградного сока с 1 ч. л. меда прекрасно успокаивает кашель.

Отвар сушеного винограда с небольшим количеством лука — прекрасное средство от кашля и охриплости.

Камедь (смола) дерева вишни или черешни помогает при сильном кашле, удушье. 1 ст. л. камеди растворить в стакане кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Свежие плоды вишни, сок, вишневый сироп, отвар сухих плодов полезен при кашле.

1 ч. л. сухой измельченной **травы водосбора обыкновенного (аквилегии)** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Настой полезен при лечении сильного, упорного кашля.

Применение водосбора, как ядовитого растения, требует осторожности.

Водный настой травы воловика лекарственного принимают при болезнях дыхательных органов, вызывающих кашель. 1 ч. л. сухой измельченной травы воловика залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. каждые 3 ч.

1 г сухой **коры или ветвей волчника обыкновенного (волчье лыко)** залить 100 мл 70%-го спирта, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1–2 капли 3 раза в день после еды в 1 ст. л. воды при сильном кашле, высокой температуре. Настойкой можно пользоваться только по рекомендации и под наблюдением врача.

Водный настой листьев восковника обыкновенного принимают при кашле. 1 ч. л. сухих измельченных листьев восковника залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой корней горичника русского употребляют при кашле, бронхите. 1 ч. л. сухих измельченных корней горичника залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять, периодически встряхивая содержимое, 8 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Блюда, приготовленные из **гороха**, способствуют прекращению кашля, одышки.

Измельчить в порошок **семена горчицы** полевой. Съедать по 1 ч. л. утром натощак при хроническом кашле.

От 1/3 до 1/2 ч. л. размолотых **семян горчицы черной** смешивают с 1 ч. л. меда и 1/2 ч. л. топленого масла. Принимать при мокром кашле 2–3 раза в день, запивая горячим молоком или теплой водой.

Порошок из **корня гравилата городского** полезен для лечения кашля с обильной мокротой. Считается, что он быстрее изгоняет мокроту, чем другие средства. Принимать порошок корня гравилата городского по 1 г 3–4 раза в день, лучше с медом или вареньем.

Поджаренные измельченные **семена граната** в смеси 1:1 с семенами **опийного мака** считают эффективным средством при кашле. Принимать по 3–5 г 3 раза в день, запивая теплой водой.

Настой цветков гречихи применяют при болезнях органов дыхания, для смягчения сухого кашля и как отхаркивающее для удаления густой мокроты. 1 ст. л. сухих цветков гречихи залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Настой травы грудницы мохнатой принимают при кашле, грудной боли и болезнях дыхательных органов (отчего и произошло название растения). 2 ч. л. сухой измельченной травы грудницы залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Вареные и печеные груши — прекрасное средство при сильном кашле, удушье. Отвар сушеных груш утоляет жажду при высокой температуре.

Отвар. Стакан сухих измельченных груш отварить до готовности в 0,5 л воды, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Гулявник лекарственный считается полезным пожилым людям, страдающим кашлем, охри-





плотью голоса, облегчает выделение мокроты. 1 ст. л. сухой измельченной травы гулявника залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1–2 ч, процедить, добавить по вкусу мед. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 15 мин до еды.

При кашле полезно пить **чай из корня девясила**, в который можно добавить немного **имбиря и солодки** (1–2 ч. л. смеси трав на стакан кипятка, подсластить медом).

При влажном кашле приготовить **чай из имбирного порошка** (1/2 ч. л.), **гвоздики** (пряность) и **корицы** (по 1/4 ч. л.) на стакан воды, подсластить **медом**. Пить в течение дня небольшими глотками.

Настой травы дубровника обыкновенного принимают при хроническом кашле. 1 ст. л. сухой измельченной травы дубровника залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Крепкий **чай из душицы** вызывает обильное потоотделение. Применяется как прекрасное успокаивающее средство при судорожном, спастическом кашле, как средство, усиливающее секрецию бронхиальных желез. 1 ст. л. измельченной травы душицы настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день за 30 мин до еды. Беременным не принимать.

Семена душицы полезны при кашле, удушье, болезнях легких. Принимать по 3 г 3 раза в день до еды.

Настой травы дымянки аптечной принимают для успокоения кашля, как общеукрепляющее, тонизирующее средство. 1 ч. л. сухой измельченной травы дымянки залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 15 мин до еды.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев ежевики** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды как противокашлевое и отхаркивающее средство при кашле.

Составить смесь из **смолы ели** и **воска желтого** (взять в равных частях по весу), расплавить и остудить. Кусочки смеси класть на раскаленные угли и дышать выделяющимся дымом при непрекращающемся кашле, бронхите (вместо углей можно использовать и сковороду).

Произвольное количество **шишек ели** залить водой, варить на слабом огне в закрытой посу-

де до выпаривания жидкости наполовину. Пить настоем прохладным по 2 стакана в день мелкими глотками при сильном затяжном кашле.

Сироп из меда и еловых или пихтовых почек с добавлением **прополиса**, приготовленный в домашних условиях, очень эффективен при заболеваниях дыхательных путей, кашле.

Еловые или пихтовые почки собрать, когда они достигли 3–5 см (в конце апреля и мае). На 1 кг почек нужно взять 3–4 л воды. Варить 10–15 мин, процедить сквозь сито, дать отстояться, процедить через многослойную марлю, вновь дать отстояться и опять процедить. Затем на 1 кг отвара взять 1 кг меда и 10 г 30%-й спиртовой вытяжки прополиса. Все хорошо перемешать и нагреть до 40–45 °С, не более. После охлаждения сироп хранят в герметично закрытой посуде в прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. перед едой.

20 г сухого измельченного **корня жасмина** залить 2 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется половина жидкости, процедить, прибавить равное количество по объему сахарного песка и смешать до полного растворения, затем уварить на слабом огне до состояния сиропа. Принимать по 1 ч. л. каждые 1–2 ч, запивая теплой водой, при хроническом кашле и удушье.

10 г сухой измельченной **травы звездчатки злаковой** залить 100 г водки, настоять 8–10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10 капель в 1 ст. л. воды 3–4 раза в день за 15 мин до еды при кашле.

Настой травы с цветками звездчатки ланцетолистной применяют при кашле. 1 ч. л. измельченной травы звездчатки залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы золототысячника зонтичного принимают при кашле, удушье, заложенности груди, как общеукрепляющее и восстанавливающее силы средство после болезней, сопровождающихся высокой температурой.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы золототысячника залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной травы золототысячника залить 2 стаканами кипятка, на-





стоять 10 мин, процедить, подсластить по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Изюм. Соус из изюма полезен при кашле. Для приготовления его взять 100 г изюма, залить водой, добавить 100 г сахара и нагреть. Когда смесь загустеет до состояния соуса, ее нужно охладить и поставить на хранение. Принимать по 20 г в день во время обеда.

50 г изюма залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить, влить в настой 3 ст. л. сока лука, размешать. Пить при кашле небольшими глотками в один прием, желательнее на ночь.

Имбирь. Следующее эффективное средство от сильного кашля. 1 ч. л. свежего имбирного сока смешать с чашкой отвара **пажитника**, добавить мед по вкусу. Это отличное потогонное средство. Чтобы приготовить отвар пажитника, нужно 1 ч. л. его семян кипятить в 250 мл воды, пока объем не уменьшится наполовину.

2 плода **инжира** залить стаканом кипящего **молока**, настоять, укутав, пока молоко не станет теплым. Плоды инжира съесть, а молоко выпить маленькими глотками в один прием при сильном кашле. Лучше пить за 2 ч до сна.

1 ст. л. порошка **корня ириса (касатика)** залить стаканом **красного сухого вина**, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить при кашле в течение дня мелкими глотками в теплом виде, задерживая отвар во рту.

Настой травы иссопа лекарственного применяют при кашле, хроническом бронхите. 2 ч. л. сухой измельченной травы иссопа залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой и отвар корней истода тонколистного принимают при хрипоте, кашле, как отхаркивающее при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей: особенно эффективны при лечении хронического бронхита.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных корней истода залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Отвар. 8 г корней истода варить 30 мин в стакане воды, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Отвар ягод калины красной с медом, принимаемый в теплом виде, дает хорошие результаты при лечении упорного простудного кашля и особенно при осиплости голоса.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной коры калины красной залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды при простудном кашле.

Не торопитесь покупать таблетки от кашля, сначала попробуйте сделать вот что: возьмите 2 листа **капусты белокачанной**, аккуратно скалкой прокатайте листья до появления сока, затем окуните их в кипящую воду и, смазав **медом**, положите на спину и грудь. Обвяжитесь мягким чистошерстяным платком и ложитесь спать. Вы проснетесь утром и порадуетесь тому, что грудь не болит, кашель стал мягче, хорошо отходит мокрота. Значит, вы пошли на поправку.

Хорошо действует **отвар капусты с медом** при заболеваниях дыхательных путей.

Свежий капустный сок с сахаром эффективен при кашле, облегчает выделение мокроты, устраняет хрипоту, обладает антисептическим и противовоспалительным свойствами.

Тем, у кого поражены верхние дыхательные пути, в связи с чем наблюдается сильный кашель, а также при сильном насморке полезны **картофельные паровые ингаляции**. Мелкие клубни варят «в мундире» (можно и очистки) в небольшом количестве воды. После готовности, накрывшись одеялом и нагнувшись над кастрюлей, 10–15 мин вдыхают картофельные пары. После ингаляции нужно сразу же лечь в постель, чтобы не охладиться.

Затяжной кашель у детей можно унять, если приготовить **смесь**: 1 **картофелина**, 1 **головка лука**, 1 **яблоко**. Все измельчить, залить 1 л воды и варить на маленьком огне, пока вода не выкипит наполовину. Давать ребенку 3–5 раз в день по 1 ч. л. через 40 мин после приема пищи. Если при кашле плохо отходит мокрота, следует приготовить чай из 1 ст. л. укропа и 1/2 ч. л. сахара. Это рецепт земского врача С. М. Аренского. Пить по 1 ст. л. в течение дня каждые 1–1,5 ч.





15 г **шишек кипариса вечнозеленого** залить 100 мл 60%-го спирта, настоять 2 суток, периодически встряхивая содержимое, процедить, хранить в темноте. Разовая доза: 3 капли на каждый год возраста ребенка. Давать несколько таких доз в день в сладкой воде при кашле.

Порошок из **орешков кипариса** смешать 1:1 с медом. Принимать по 1/2 ч. л. 3–4 раза в день до еды при хроническом кашле.

Настой. 1 ст. л. **цветков красного клевера** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить теплым небольшими глотками в течение дня при кашле.

Отвар корней козельца приземистого применяют при кашле для рассасывания густой мокроты, при удушье. 1 ст. л. сухих измельченных корней козельца варить 10 мин в стакане кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар корней козлобородника лугового принимают при кашле. 2 ч. л. сухих измельченных корней козлобородника залить стаканом кипятка, варить 10–15 мин, настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

«**Конопляное молоко**» (измельченные семена конопли посевной с водой — семенная эмульсия) принимают внутрь как болеутоляющее при сильном простудном кашле.

1 ст. л. измельченной **травы или плодов кориандра** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 15 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при кашле.

Настой. 1 ст. л. **цветов коровьяка скипетровидного** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить, добавить сахар по вкусу. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при кашле, одышке, хрипоте голоса.

Отвар травы коронария кукушкин цвет применяют при кашле, хроническом бронхите с выделением обильной мокроты. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, варить 5 мин, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы котовника кошачьего применяют при сильном кашле, затрудненном дыхании, одышке. 2 ч. л. сухой измельченной травы котов-

ника залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Кофе полезен при кашле и высокой температуре.

При сильном кашле взять 50 г сырых зерен кофе и варить 30 мин в 0,5 л воды, сразу процедить. В другой емкости 50 г травы спорыша варить 30 мин в 0,5 л воды и сразу процедить. Оба отвара смешать, добавить 150 г сахара и еще варить 5 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Свежий **сок из листьев крапивы двудомной** смешать 2:1 с прокипяченным **растительным маслом**. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 20 мин до еды при кашле. Для длительного хранения сок консервируют водкой в соотношении 5:1. Хранить в темном прохладном месте.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев крапивы двудомной** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды практически при всех воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, кашле, бронхите.

Свежие **корни крапивы двудомной** мелко порезать и отварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 ст. л. несколько раз в день как прекрасное средство при хроническом кашле.

1 ч. л. **цветков крапивы двудомной** залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 20–30 мин, процедить. Пить как чай от удушья, при кашле, для отхаркивания и рассасывания мокроты.

Настой листьев крапивы двудомной с ячменной мукой пьют при кашле, грудных болях.

Смешать с **медом** (2 части) порошок **листьев крапивы двудомной** (1 часть). Давать детям по 1 ч. л. 3–4 раза в день при кашле, вызывающем боли в груди, и насморке.

1/4 ч. л. **семян крапивы двудомной** съедать 3–4 раза в день, запивая водой, при затяжном кашле.

Кисель из крахмала смешать с **растительным маслом** и **сахаром** и съедать по 1–2 ст. л. каждый час. Помогает при кашле, заложенности груди.

10 г сухих измельченных **листьев кубышки желтой** залить 100 мл 70%-го спирта, настоять в темном месте 14 дней, периодически встря-





живая содержимое, процедить. Принимать по 10 капель 3 раза в день до еды при кашле.

При стесненном дыхании, насморке, хроническом кашле полезно принимать по утрам 1 ст. л. **кунжутного масла**.

Куркума. Сушеный корень куркумы полезен при сухом кашле. Нужно размельчить сухой корень и принимать этот порошок в количестве 3 г 2 раза в день — утром и вечером.

Листья **лавра благородного** измельчить в пудру, смешать 1:1 с медом. Смесь слизывать в течение дня при хроническом кашле, удушье.

3–4 листа лавра благородного сварить на малом огне в закрытой посуде в стакане воды. Отвар пить при кашле несколько дней подряд вечером перед сном.

100 г сухого измельченного до пудры **корня лапчатки** прямостоячей варить до сгущения на слабом огне в закрытой посуде в 1,5 л воды, в которой растворено 350 г сахара. Сироп полезен при хроническом кашле, прекрасно укрепляет грудь у страдающих различными недугами легких. Принимать по 1 ч. л. через 1–2 часа, запивая небольшим количеством настоя из **мелиссы** или **мяты**.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной **травы латука дикого** (компасного) залить 3 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при упорном судорожном кашле, одышке, хроническом бронхите.

Внутреннее применение латука дикого, как ядовитого растения, требует большой осторожности. Следует отметить, что огородный салат, который не ядовит, широко употребляется в пищу как витаминное растение, принадлежит к роду латук.

Листья лебеды раскидистой полезно употреблять в виде чая при трудно отделяемой густой мокроте, кашле и хрипоте.

Успокаивает, смягчает кашель, особенно застарелый, такая смесь. Лимон варить на медленном огне 10 мин. Он становится мягким, из него легко можно выжать большое количество сока. Сок слить в стакан, добавив в него 2 ст. л. очищенного **глицерина**, и все тщательно размешать. После этого добавить 1 ст. л. **меда**. Если кашель не сильный, то принимать по 1 ч. л. на ночь. Смесь поставить возле постели и принимать 1 ч. л. ночью, если проснетесь, или рано

утром, натошак. При сильном кашле — 1 ч. л. утром, до обеда, после ужина и на ночь. По мере ослабления кашля число приемов сокращается. Смесь хранить в прохладном месте, перед употреблением взбалтывать.

Водный **настой травы линнеи северной** обладает обезболивающим действием и свойством разжижать густую мокроту. Применяется при кашле. 1 ст. л. сухой измельченной травы линнеи настоять, укутав, 1–2 ч в стакане крутого кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 10 мин до еды.

2 ч. л. **семян льна посевного** отварить в 1,5 стакана воды, настаивать 10 мин, взбалтывать 5 мин, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана натошак при сухом кашле, охриплости голоса, бронхите, воспалительном процессе слизистых оболочек дыхательных путей.

Лук. Сырой лук полезен при кашле. Луковицу измельчить и выдавить сок. 1 ч. л. сока смешать с 1 ч. л. меда и оставить на 4–5 часов — получится отличный сироп, который нужно пить 2 раза в день. Лук также полезен для удаления слизи. Луковицу среднего размера измельчить, добавить сок одного лимона и стакан кипятка, для вкуса — 1 ч. л. меда. Это средство необходимо принимать 2–3 раза в день.

Смешать в равных частях по весу измельченные в кашу **лук репчатый, яблоки, мед**. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при хроническом кашле.

При сильном кашле бутылку наполнить мелко нарезанным **луком**, закрыть. Всю бутылку обмазать тестом и поставить в духовку на медленный огонь. Как только запечется корочка, духовку отключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто, и бутылку открыть. Полученным соком можно лечить даже грудных детей, давая им по 1/2 ч. л. при кашле. Взрослым давать по 2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Нарезать тонкими кружочками 10 **луковиц** среднего размера, засыпать 300 г **сахара**. Настаивать до появления сока. Сок слить. Принимать перед приступом кашля по 1 ст. л.

При кашле 2 **луковицы** мелко порезать, отварить в стакане молока, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 3 часа. При сильном кашле следует применять 2 **луковицы** на стакан **молока**.





Сок лука смешать 1:1 с предварительно подогретым на кипящей водяной бане **медом**. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды при кашле, охриплости голоса, воспалительных процессах верхних дыхательных путей.

0,5 кг очищенного и мелко порезанного **лука**, 50 г **меда**, 0,4 кг **сахарного песка** варить на малом огне в 1 л воды 3 часа, охладить, залить в бутылки. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день до еды при кашле.

Сок лука засыпать 1:1 **сахарным песком**, тщательно перемешать, настоять 12 часов в прохладном месте, слить сок. Принимать сок по 1 ч. л. несколько раз в день при приступах кашля, а также полоскать горло.

При кашле очистить и сварить большую **луковицу**, смешать с равным количеством по весу **меда**. Давать ребенку по 1/2 ч. л., но часто.

Кашицу лука смешать с **гусиным жиром**. Расстирать мазью грудь и шею больного, затем обвязать эти места платком, теплым полотенцем. Принимать смесь по 1 ст. л. утром натощак.

Мелко порезанную головку **лука** залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 5 мин, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Полоскать горло луковым отваром при кашле.

При кашле вдыхать под одеялом по 10–15 мин 3–4 раза в день аромат свежей **луковицы**, а ребенку можно положить в чайное блюдечко возле кровати, когда он уснет.

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

От продолжительного сухого кашля нарезать на мелкие кусочки 10 **луковиц** и головку **чеснока** и варить в **молоке** до мягкости, затем добавить **мед** и **сок мяты (или отвар мяты)**. Принимать по 1 ст. л. каждый час.

Очистить **лук**, натереть на мелкой терке, засыпать таким же количеством **сахарного песка**, настоять 12 часов в прохладном месте, отжать сок. Принимать по 1 ч. л. несколько раз в день при приступах кашля.

Шелуху от 10 **луковиц** варить в 1 л воды, пока не останется половина жидкости, процедить. Пить при кашле с **медом** 3 раза в день по 150 г.

10 **луковиц** измельчить, залить 0,5 л **керосина** и уварить на сковороде до размягчения. Отжать керосин, а из лука сделать компресс на грудь (в мешочке), по возможности горячий, держать

при кашле 12–24 часа, хорошо утеплив компресс шерстяным одеялом.

2 ч. л. **семян льна** обыкновенного залить 1,5 стакана воды, варить 3–5 мин после закипания на малом огне, настоять 10 мин, взбалтывать 5 мин в бутылке, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при сухом кашле, хриплом голосе, бронхите.

Порошок **корня любистока** по 1 г 3 раза в день на 1/4 стакана теплой кипяченой воды полезно принимать от кашля.

1 ч. л. сухих измельченных **корней любистока** лекарственного залить стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/4 стакана в теплом виде мелкими глотками 3 раза в день за 30 мин до еды. Отвар смягчает кашель, облегчает отхаркивание мокроты при бронхите.

Настой из травы люцерны посевной принимают при кашле, заложенности груди. 1 ст. л. сухой измельченной травы люцерны залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

1 ст. л. сухой измельченной **травы майорана садового** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 5–10 мин до еды при кашле с обильной мокротой.

Лепестки цветков мака-самосейки применяют при кашле. 1 ст. л. лепестков цветков мака залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

1 ч. л. **семян мака** растереть в порошок и смешать с 50 мл теплого **молока**. Выпить в один прием. Настой снимает кашель и боли в груди и горле. Детям можно давать «маковое молоко» в 2 приема, желательно во второй половине дня.

Свежие ягоды, варенье, сиропы из ягод малины полезны в качестве потогонного, жаропонижающего, противокашлевого средства. Горячим настоем полезно полоскать горло или полость рта, одновременно принимая его внутрь. 1,5 ст. л. сухих измельченных листьев малины залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30–60 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.





Спиртовая настойка **кожуры мандарина** смягчает кашель и способствует лучшему отделению мокроты при бронхите. Для этих же целей используют и водный настой или отвар сушеной кожуры.

Настойка. 2 ст. л. измельченной свежей кожуры мандарина настоять 7 дней в 250 мл спирта или водки. Принимать по 20 капель с водой 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой или отвар травы **манжетки обыкновенной** пьют при кашле. Настой или отвар травы манжетки на сухом виноградном вине принимают при кашле, заболеваниях органов дыхания.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных листьев **манжетки** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день за 15 мин до еды, предварительно подсластив.

Отвар. 15 г травы **манжетки** отварить в 0,5 л **сухого виноградного вина**, настоять, укутав, сутки, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой листьев и цветочных корзинок маргаритки применяют как отхаркивающее и противовоспалительное средство при кашле. 2 ч. л. сухой измельченной травы маргаритки залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Водный настой травы мари красной или **мари противоглистной** обладает свойством разжижать густую, вязкую мокроту и снимать отек голосовых связок при кашле, сиплом голоса.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы мари красной** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Окуривание **косточками черных маслин** полезно при кашле. Рекомендуются съедать во время обеда несколько черных маслин вместе с косточками при всех заболеваниях легких.

При хроническом кашле полезно держать во рту свежие или сушеные облитые кипятком **листья мать-и-мачехи**.

Окуривание высушенными **корнями и цветками мать-и-мачехи** очень поможет при кашле, удушье и выведет густую мокроту.

Миндаль. Хорошо помогает при сухом кашле. Семь ядрышек миндаля нужно замочить в воде на ночь, удалив коричневую кожицу. Затем рас-

толочь в кашлицу, добавить по 12 г сливочного масла и сахара. Есть утром и вечером.

Миндальное масло. Полезно при кашле. 5 капель миндального масла смешать с 10 каплями лукового сока и 10 каплями имбирного сока. Пить 3 раза в день в течение 2 недель.

Зрелые **плоды мирта** полезно съедать по 2 г в день при кашле. Сироп из плодов эффективен при бронхите.

Свежевыжатый **сок моркови** смешать 1:1 по объему с **медом**. Принимать при хроническом кашле, хрипоте по 1 ст. л. 5–7 раз в день.

1 ст. л. сухих измельченных **корней дикой моркови** залить стаканом кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 20 мин, настоять, укутав, 15 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при хроническом кашле.

Водный настой мха кукушкин лен пьют при кашле. 1 ст. л. мха залить стаканом кипятка, настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар корня мыльнянки лекарственной полезен в качестве очищающего (отхаркивающего) и противокашлевого средства при острых и хронических бронхитах, кашле.

Отвар. 1 ч. л. измельченных корней залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Настой листьев мяты перечной, особенно если его пить с инжиром, сильное средство для выделения вязкой мокроты.

Взять 2 г сухих **цветков** одного из декоративных видов **нарцисса**, залить стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить и выпить в несколько приемов.

Взять 100 г свежих **цветков нарцисса** и варить 5 мин в 250 г воды, охладить, процедить, смешать с 0,5 кг меда. Принимать по 2–3 ст. л. 2–3 раза в день до еды.

Настой травы незабудки полевой и других видов незабудок применяют при кашле, хроническом бронхите. 2 ч. л. сухой измельченной травы незабудки залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар и настой травы нивяника обыкновенного применяют при кашле, удушье. 2 ч. л. травы





с цветочными корзинками нивяника настаивать 4 ч в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

1/2 стакана **зерен овса** залить 2 л **молока** и томить 1,5–2 ч в печи или духовке, после чего принимать по стакану на ночь при кашле, одышке, бронхите.

Огуречный сок или **сок**, смешанный с **медом**, полезно принимать по 2–3 ст. л. 2–3 раза в день за 30 мин до еды при кашле, катаре верхних дыхательных путей.

1 ч. л. порошка **корня одуванчика** залить стаканом крутого кипятка, варить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 5–7 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить при кашле по 2 ч. л. 3–4 раза в день до еды. Детям лучше не давать, а если давать, то с вареньем или медом.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев ольхи клейкой (черной)** залить стаканом горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать как противокашлевое и потогонное средство при простудных заболеваниях по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Горсть очищенных **толченых орехов (грецких, фундук или кедровых)** томить на малом огне 30 мин в 1 л молока. Принимать по стакану вместе с ядрами 3 раза в день в тепло-горячем виде. Пить при кашле не спеша.

Растолочь **грецкие орехи**, смешать с подогретым **медом** 1:1. 1 ч. л. смеси залить 1/2 стакана теплой кипяченой воды и пить маленькими глотками при кашле.

Возьмите **скорлупу** от нескольких **грецких орехов**, сожгите ее. Сожженную скорлупу разведите в стакане **вина** и эту смесь употребляйте по 1 ст. л. 5–10 раз в течение дня. Это рецепт для взрослых, особенно страдающих от того кашля, которым человек «аж захлебывается».

1 ст. л. сухой измельченной **коры осины** залить 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 мин, процедить горячим, довести объем до исходного. Принимать подслащенным по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды как противокашлевое и потогонное средство при кашле.

Настой. 2 ч. л. сухих измельченных **корневищ осоки** залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, периодически встря-

хивая содержимое, процедить принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при кашле, удушье, сильном насморке.

Вскипятить 2 л воды, положить по 250 г **пшеничных и ржаных отрубей**, довести до кипения и варить 10 мин, подсластить жженым сахаром, процедить. Отвар следует пить в течение дня, но непременно очень горячим как эффективное средство от сильного изнурительного кашля.

1 ст. л. сухой измельченной **травы очанки лекарственной** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при заболеваниях бронхов с сильным кашлем и трудно отделяемой мокротой.

Порошок из **семян пажитника сенного** полезно принимать внутрь при кашле по 1 ч. л. 3–4 раза в день, запивая водой, за 15–20 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных **корней пастернака посевного** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать при кашле для смягчения и отделения мокроты по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Водный настой травы пахучки обыкновенной пьют при кашле, удушье, болезнях дыхательных путей. 1 ст. л. сухой измельченной травы пахучки залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Вскипятить 60 г корней **красного перца** с 250 мл **сухого виноградного вина**. Смесь процедить и пить в горячем виде по 50 мл 3 раза в день при сухом кашле. В дополнение к этому средству надо взять большую **луковицу**, натереть ее на терке и смешать с **гусиным жиром**. Эту смесь втирать вечером перед сном в область груди и переднюю часть шеи. Больной также должен съедать 1 ст. л. смеси лука с гусиным жиром каждое утро.

1 ч. л. **горошин черного перца** залить стаканом крутого кипятка, варить на слабом огне 5 мин, настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при кашле.

Настой травы **пикульника ладанникового** на воде или молоке принимают при кашле с обильным выделением мокроты, бронхите.

Настой. 3 ч. л. сухой измельченной **травы пикульника** залить 3 стаканами горячего **молока**





или кипятка, настоять, укутав, час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Водный настой корневых шишек пиона тонколистного пьют при кашле. 1 ч. л. измельченных корневых шишек пиона залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 5 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

При сильном кашле чистое **пихтовое масло** закапывать из пипетки на корень языка по 3–5 капель утром и перед сном.

Настой листьев подорожника большого разжижает и растворяет густую мокроту при кашле, болезнях верхних дыхательных путей. 1 ст. л. измельченных листьев залить стаканом крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день за 15–20 мин до еды.

3 ст. л. свежих измельченных **листьев подорожника** смешать с 3 ст. л. **сахарного песка или меда**. В закрытой посуде поставить томиться на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды при сильном кашле.

Корни подорожника в виде экстракта принимают по 15–20 капель 4 раза в день за 30 мин до еды при кашле туберкулезного происхождения.

5 г сухих измельченных **корней полыни горькой** залить стаканом кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 5–10 мин, охладить, процедить. Принимать при сильном затяжном кашле по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. **Растение ядовито!** Прием противопоказан при беременности, энтероколите. При длительном (свыше месяца) употреблении может наступить сильная интоксикация.

Водный настой листьев просвирника круглолистного полезен при кашле, бронхите. 2 ч. л. сухих измельченных листьев залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой цветков или листьев просвирника лесного (мальвы лесной) применяют при простудных заболеваниях, особенно при сухом кашле, охриплости голоса. Препараты просвирника лесного и просвирника круглолистного по своему действию могут заменить **корни и цветки алтея лекарственного**. 1 ст. л. цветков или листьев

просвирника лесного залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды, подсластив медом.

Развести в холодной воде **пшеничную муку**, сварить болтушку до сгущения. Принимать по 1 ст. л. через 1–2 часа, слегка подсластив медом, при кашле. При заложенности груди пшеничную муку варить в настое мяты перечной.

Трава пустырника — прекрасное средство при сильном кашле. 1 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 30 мин до еды.

Настойка травы пустырника на водке 1:5 — настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30–40 капель с водой за 30 мин до еды 3–4 раза в день для улучшения общего самочувствия.

Горсть измельченных **корневищ пырея** залить 1 л воды, варить в закрытой посуде 10–15 мин, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по половине или целому стакану 2–3 раза в день до еды при кашле, боли в груди.

Редис. Полезно при кашле пить **сироп из редиса**. 1 ч. л. свежего сока редиса смешать с 1 ч. л. меда и добавить немного поваренной соли. Пить это нужно 3 раза в день.

Самый тяжелый кашель можно усмирить соком из редьки черной. Лучше всего срезать верхушку, выбрать середину, засыпать сахаром или медом. Сок, полученный таким образом, самый лечебный. Принимать по 1 ч. л. каждый час, пока не успокоится и не прекратится кашель.

Смешать в равных частях по объему **сок редьки черной и моркови с молоком или медовым напитком** в равном соотношении. Медовый напиток — разведенный с кипяченой водой мед. Принимать по 1 ст. л. каждый час при сильном кашле.

Натереть **черную редьку** на мелкой терке, положить в марлю и тщательно натереть больному все тело. Делать вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо утеплиться. Затем выпить предварительно приготовленную смесь из 1/2 стакана **сока редьки**, 1/2 стакана теплой кипяченой воды и столовой ложки **меда**. Выпить состав теплым, не спеша.





Такой способ лечения очень эффективен при сильном простудном кашле как прекрасное потогонное средство.

Весной или осенью скосить **рожь**, только что поднявшуюся от земли, высушить на солнце. 1 ст. л. с верхом измельченной ржи залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 40 мин, процедить. Добавить в настой мед и молоко по вкусу. Принимать утром и вечером по 1–2 стакана настоя и детям и взрослым при долговременном кашле, слабой груди. Пить длительное время.

Водный настой травы с цветочными корзинками ромашки непахучей принимают при кашле, удушье. 1 ст. л. сухой измельченной травы с цветочными корзинками ромашки непахучей залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Водный настой травы росянки круглолистной благодаря спазмолитическому действию быстро успокаивает при сильном судорожном кашле, хрипоте голоса. 1,5 ч. л. травы росянки залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Спиртовую настойку травы росянки (1:10) принимать по 15 капель с прохладной кипяченой водой 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой листьев руты пахучей принимают при кашле. 1 ч. л. сухих измельченных листьев руты залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды.

20 г сушеных **плодов и цветов рябины красной** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды при кашле, болях в горле, груди.

Свежевыжатый **сок красной свеклы** немного посолить, подогреть на водяной бане, набрать в рот, полоскать горло 2 мин, затем проглотить. Для полного излечения нужно выпить сок из 5 кг красной свеклы.

При простуде с кашлем у маленьких детей взять крупный **корень красной свеклы**, вымыть, но не чистить. Со стороны хвоста вырезать полость, засыпать в нее **сахар**, поместить корень на смазанном листе в духовку, томить 1 час. Вынуть, и когда сок немного остынет, давать ребен-

ку по 1 ч. л. Грудным детям (до 6 месяцев) давать по 4 капли каждые 2 часа, годовалым и старше — по 1 ч. л. каждый час. Этот свековичный сироп очень закаляет ребенка.

Водный настой травы селезеночника очерднолистного применяют при кашле. 1 ч. л. сухой измельченной травы селезеночника залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

1 ч. л. сухих измельченных **корневищ с корнями синюхи голубой** залить стаканом воды, варить в закрытой посуде 20–30 мин, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день как отхаркивающее при кашле.

1 ст. л. сухой измельченной травы **синяка обыкновенного** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды как отхаркивающее и успокаивающее при кашле.

100 г порошка корня или **травы синяка обыкновенного** залить 2 л **сухого виноградного вина**, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 10 мин, настоять до охлаждения, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать в теплом виде по 25 г 2–3 раза в день до еды при кашле.

Различные лекарственные формы из внутренней поверхности **коры сливы** являются эффективными отхаркивающими и прекращающими кашель средствами. Они очищают легкие от мокроты.

Камедь (смола) дерева сливы размочить в воде и пить при заложенности груди, сухости горла и сухом кашле.

Настой травы смолки обыкновенной применяют при кашле. 2 ч. л. сухой измельченной травы смолки залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 2 ч. л. сухой измельченной травы смолки обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день как отхаркивающее при кашле.

Сироп и сок ягод смородины черной принимают при сиплом голосе, кашле. Для этих же целей полезен и настой из ягод: 1 ст. л. ягод залить





стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по 1,5 стакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Отвар корня солодки рекомендуется при кашле, боли в груди как отхаркивающее при острых и хронических бронхитах, при хрипоте и спазмах голосовых связок. 1 ст. л. сухих измельченных корней солодки залить стаканом кипятка, прокипятить на медленном огне 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Сироп. 100 г измельченного в пудру **корня солодки** варить в 1 л воды в закрытой посуде на слабом огне до густоты сиропа. Принимать по 1 ч. л. 4–5 раз в день до еды при всех видах кашля. Сироп хранить в темном прохладном месте.

Настой. 50 г сосновой хвои промыть в холодной воде, растолочь, залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2,5 часа, добавить по вкусу сахар, процедить и сразу выпить мелкими глотками. Особенно полезен настой при кашле, возникшем осенью или 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 шарик 3 раза в день после еды.

1 дес. л. измельченного порошка смолы (живицы) уварить в 250–300 г молока до половины начального объема. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды при легочном кашле.

4–5 капель очищенного **скипидара** смешать с 1 ст. л. **молока**. Принимать во время кашля не более 2–3 раз в день.

Плоды тмина успокаивают кашель и очищают грудь. 1 ст. л. плодов залить стаканом кипятка и кипятить на медленном огне 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. за 15–20 мин до еды 3–4 раза в день.

Сок сахарного тростника полезно пить по 1–2 ст. л. после еды при кашле, заложенности груди.

Сгущенный **сок сахарного тростника** полезно съедать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при кашле.

2 кг очищенной от **кожуры тыквы**, разрезанной на куски, варить в 2 л воды на маленьком огне около 1,5 часа, затем воду аккуратно слить. Из тыквы выжать сок и кипятить его, чтобы выкипела половина первоначального объема. За-

тем добавить 20 г порошка имбиря и 250 г соды, вновь варить 10 мин. Принимать каждый вечер по 1 ст. л. без перерыва до конца. Хранить в холодильнике. Смесь полезна при лечении хронического бронхита с обострением в основном зимой, при сильном кашле.

При кашле и болях в груди полезно принимать по 5–10 высушенных **плодов унаби** в день.

Кашицу из **плодов физалиса** отварить на медленном огне в небольшом количестве молока. Полезно эту смесь давать детям ежедневно 3–4 раза в день по 3–4 ст. л. в течение 4–5 дней при кашле. Профилактический прием этой смеси предупреждает рецидивы.

К 2–3 ст. л. мелкоизмельченных **семян фи-сташки** добавить 1,5 стакана горячей кипяченой воды, настоять, укутав, 40–60 мин. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день перед едой при кашле.

Смешать 1:1 толченые **орехи фундук** и **мед**. Принимать по 1 ч. л. 4–6 раз в день, запивая теплым молоком, при сильном кашле.

Отвар корней **хатьмы тюрингенской** применяют при кашле, хрипоте. Хатьма по своему действию может заменить алтей лекарственный.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней хатьмы залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде 5 мин, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 15 мин до еды.

В стакан горячего **молока** положить 1 ст. л. измельченной **травы полевого хвоща**, варить на слабом огне 20 мин, процедить, вновь прокипятить. Принимать по стакану в горячем виде 1–2 раза в день при кашле.

Отвар из корня хвоща полевого принимают при кашле, удушье. 1 ст. л. сухих измельченных корней хвоща залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 мин, настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Порошок семян хлопчатника полезно съедать по 3 г 3 раза в день до еды при сильном кашле.

Смешать **мед** (3 части) с **соком хрена** (1 часть) и есть маленькими порциями, запивая **чаем из цветков клевера красного** (1 ч. л. цветков настоять, укутав, час в стакане крутого кипятка). Выпить в течение дня 3–4 стакана настоя при сильном кашле, болях в груди и горле.





Настой травы шандры обыкновенной применяют при кашле. 2 ч. л. сухой измельченной травы шандры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 2–3 часа, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды, подсластив по вкусу.

Сок белой и особенно черной шелковицы принимают как отхаркивающее при кашле.

Отвар плодов шиповника принимают особенно при кашле. 1 ст. л. плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде 10 мин, настоять, укутав, сутки, процедить, подсластить по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Водный настой травы шлемника обыкновенного применяют при кашле с выделением густой мокроты. 1 ч. л. свежей или сухой травы шлемника залить стаканом кипятка, настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар и спиртовую настойку корней щавеля курчавого применяют при хроническом кашле. 1 ст. л. сухих измельченных корней варить в стакане воды 15 мин в закрытой посуде, настоять, укутав, 2–4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка. 10 г сухих измельченных корней залить 100 г водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель с водой за 15–20 мин до еды.

В сочетании с медом **черный перец** является мощным отхаркивающим средством.

Чеснок. Это одно из наиболее эффективных средств от кашля. Сироп из чеснока нужно давать в количестве от 5 капель до 1 ч. л. 2–3 раза в день при частом и сильном кашле чаще.

Головку **чеснока** растереть в 100 г **масла или жира**. Мазь втирать в подошвы ног раз в день — на ночь при коклюше и сильном кашле.

Растертый в кашицу **чеснок** смешать со **свиным жиром** в соотношении 1:2 и втирать в кожу груди, шеи, спины при сильном кашле.

Чеснок растереть в кашицу, положить в сухой заварной чайник, закрыть крышкой. Взять носик чайника в рот и, зажав ноздри пальцами, медленно вдохнуть чесночный аромат. Затем разжать пальцы на носу и сделать спокойный выдох. Продолжительность ингаляций необходимо увеличивать постепенно от 2 до 10 мин и повторять

2–4 раза в день, все время используя новую порцию кашицы чеснока. Чеснок можно сочетать с ингаляцией кашицы из лука, хрена, редьки. Курс лечения 3–5 дней в зависимости от состояния. Такая процедура эффективна при кашле, сопровождающем острую респираторную инфекцию, хроническом бронхите, насморке.

Полезен метод паровой чесночной ингаляции.

1 ч. л. чесночной кашицы залить горячей, слегка подсоленной водой (60–70 °С) небольшим меньше объема кашицы. На носик чайника надеть широкий бумажный конус. Чайник поставить на слабый огонь и дышать чесночными парами, вдыхая попеременно ртом и носом. При першении и сухости в горле в смесь можно добавить 5–10 капель глицерина или растительного масла.

В 1/2 стакана **меда** влить 1/2 стакана **портвейна**, хорошо размешать. Приготовить 10–15 г кашицы **чеснока**. Перед сном хорошо растереть ступни ног кашицей чеснока и надеть шерстяные носки. Растереть грудь очищенным **керосином** (10–20 мл), надеть теплое нижнее белье и выпить стакан портвейна с медом при сильном кашле.

Отвар чечевицы вылечивает кашель, устраняет сухость горла, размягчает грудь.

Стакан сырого **молока** и 1 ст. л. **шалфея** варить на слабом огне 10 мин, затем процедить и снова прокипятить, немного охладить и выпить перед сном при кашле.

Измельчить **корень шандры обыкновенной**, просеять, смешать 1:1 с прокипяченным **медом**, с которого снята пенка. Принимать по 1 ч. л. через 2 часа, запивая водой, при кашле, удушье.

Отвар **листьев шандры** в виде полоскания — эффективное средство при хроническом кашле. Полоскать горло 3–4 раза в день по 10–15 мин в течение 1 недели.

Настой. 2 ч. л. **рылец шафрана посевного** залить 1,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды при сильном судорожном кашле. **Порошок шафрана** от 100 до 250 мг полезно добавлять в теплое **молоко** и принимать небольшими глотками в течение дня.

Шпинат полезно есть при всех видах кашля, болях в груди.

Яблочный отвар или **чай** смягчают простудный кашель и хрипоту (при отеке голосовых связок).





Если ребенок сильно кашляет, то полезен **яблочный уксус**. 2 ч. л. уксуса влить в 2 стакана теплой кипяченой воды. Полоскать горло каждые 2 часа.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **цветков яснотки белой** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Настой обладает свойством рассасывать густую мокроту при кашле.

100 г **зерен ячменя** варить 10 мин в 2 стаканах воды, затем воду вылить, залить снова 4 стаканами воды и варить на слабом огне до тех пор, пока ячмень не полопается, охладить. Ячмень перетереть в оставшейся воде, процедить сквозь сито, добавить сахар по вкусу и варить, но не кипятить, на слабом огне. Выпить перед сном. Эффективное средство при сильном, застарелом кашле, болях в груди.

50 г сухих измельченных **листьев (спорангий) листовика сколопендрового** залить 1 л **белого виноградного вина**, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, затем добавить 50 г меда и еще раз вскипятить. После этого добавить 10 г порошка **перца черного** и 20 г порошка **корицы**, вновь довести вино до кипения, настоять до охлаждения, профильтровать. Принимать по 50 мл настойки в течение первой недели 3 раза в день после еды, со второй по шестую неделю — 3 раза в день по 50 мл до и после еды. Если хронический кашель не поддается лечению даже при самых современных и совершенных методах и средствах, это значит, что дело в печени, и в этом случае следует принимать отвар листовика, который поможет сразу. Увы, от кашля курильщика это средство по понятным причинам не поможет.

При затяжном кашле смешать 1,3 кг **липового меда**, стакан мелко нарезанных **листьев алоэ**, 200 г **растительного масла**, 150 г **березовых почек**, 50 г **липового цвета**. Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное темное место. Растопить мед на кипящей водяной бане и добавить измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, варить 1–2 мин. Влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед. Размешать и разлить в бутылки, добавив в каждую поровну растительного масла. Хранить в прохладном месте. Перед упо-

треблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

По 1 ст. л. порошка **листьев грецкого ореха** и **листьев мать-и-мачехи** залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 40 мин, процедить. Весь настой выпить в один прием небольшими глотками с добавлением теплого молока. Сбор крепит. Следите за диетой. В этот день выпить слабительное тем, кто склонен к запорам.

Приготовить **сбор из корня алтея** — 1 часть, **листьев мяты** — 2 части, **травы чистотела** — 0,5 части.

Настой. 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить небольшими глотками в теплом виде после еды. Настой особенно полезен при сильном кашле, обладает обезболивающим действием.

10 г **сосновых почек** и 10 г **корней хрена** залить стаканом крутого кипятка, подержать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 20 мин, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Проводить ингаляцию горячим отваром 3–4 раза в сутки при кашле.

1 ст. л. **сосновых почек** и 1/2 ч. л. **листьев мяты** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 40 мин, процедить. Принимать по 1–2 глотка при позывах к кашлю. Помогает немедленно.

При сильном кашле взять в равных частях по весу листья **крапивы двудомной**, листья **мяты** и **грецкого ореха**, **ячменную муку** (0,5 части).

Настой. 1 ст. л. измельченного сбора залить 300 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить теплым в 2 приема.

3 ст. л. **липового цвета**, 2 ст. л. **лепестков розы**, 1 ст. л. **головочек цветущего чабреца** залить 1 л крутого кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15–20 мин, процедить. Принимать при очень сильном кашле с медом. Желательно пить большую дозу вечером, так как настой обладает прекрасным успокаивающим действием.

Смешать порошок из **лепестков розы** — стакан, порошок **головочек красного клевера** — 2 стакана, **мед** — 4 стакана, настоять 4 дня. Пить с кипяченым **молоком** при сильном кашле, болях в горле, бессоннице, возникшей от кашля.

2 ст. л. измельченных **корней гравилата городского** и 1 ст. л. **корней крапивы двудомной** залить 0,5 л **сухого красного вина**, настоять





в темном месте при комнатной температуре 12 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1 ст. л. после еды при сильном кашле и болях в горле.

Приготовить сбор. Кору дуба — 3 части, корней валерианы — 2 части, корней алтея — 1,5 части, корней крапивы двудомной — 1 часть.

Настой. 2 ст. л. измельченного сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 мин, снять, укутать на 4 часа, процедить. Настой пить в течение дня 4–5 раз равными частями с топленым молоком, вареньем или медом при сильном кашле и болях в горле. Отвар крепит, поэтому необходимо следить за работой кишечника.

Смешать равные части зерен ржи, овса и ячменя, добавить корень цикория и 2 г очищенного горького миндаля. Приготовить как кофе и пить при кашле, можно с горячим топленым молоком.

10 г цветов коровяка скипетровидного и 10 г порошка корня солодки варить 10–15 мин в 1,5 стакана воды, процедить. Прибавить 200 г сахарного песка и вновь кипятить до густоты сиропа. Давать детям при кашле по 1 ч. л. 4–5 раз в день.

Если кашель мучает по утрам, необходимо сварить чеснок с патокой и понемногу есть утром натощак. Это средство очень хорошо успокаивает кашель. Но чтобы основательно избавиться от кашля, надо более продолжительное время пить настой из смеси трав подорожника, земляники, мяты, зверобоя, взятых в равных частях по весу. 1 ч. л. измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, час, процедить. Выпить в течение дня мелкими глотками.

Порошок корня солодки — 60 г, порошок семян укропа — 30 г, сахар желтый — 120 г. Все хорошо размешать. Принимать взрослому по 1/2 ч. л. 2 раза в день при кашле. Ребенку на кончике ножа ссыпать в чайную ложку и давать 2 раза в день.

Взять в равных частях по весу семена огуречной травы, крапивы двудомной, календулы. 5 ст. л. смеси залить 0,5 л водки, настоять 2 месяца, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой. Особенно полезно принимать перед сном при сильном кашле, болях в груди.

При сильном кашле, хрипоте, насморке приготовить сбор: сосновые почки — 1 часть, по-

рошок листьев мяты — 2 части, трава зверобоя — 1,5 части. Залить 10 частями крутого кипятка, накрыть голову вместе с кастрюлей и подышать 15–20 мин. Затем в этом же отваре попарить ноги.

Смешать в равных частях по весу траву земляники, листья брусники, цветы белой сирени. 2 ст. л. измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 ч, процедить. Пить в горячем виде в течение дня при кашле.

4 ст. л. дробленой скорлупы грецких орехов и 1 ч. л. плодов аниса варить 30 мин в 1 л воды, процедить, добавить по вкусу мед. Пить при кашле по 50–100 г за 5–10 мин до еды 3 раза в день.

При сильном кашле (например, у больных раком легких) 50 г сырых семян кофе варить 30 мин в 0,5 л воды, сразу процедить. В другой посуде 50 г травы спорыша варить 30 мин в 0,5 л воды и сразу процедить. Оба отвара смешать, добавить 150 г сахара и еще варить 5 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

При сухом кашле смешать 6 ст. л. измельченных семян подсолнечника, по 3 ст. л. измельченных листьев подсолнечника, мать-и-мачехи и травы медуницы.

2 ст. л. смеси варить 3–5 мин в 0,3 л воды, настоять, укутав, 15 мин, процедить, добавить мед и лимонный сок. Пить каждые 1–2 ч по несколько глотков.

50 г чеснока и 20 г травы чабреца варить в 0,5 л воды на малом огне, пока жидкость не упарится наполовину, добавить 200 г меда, предварительно сваренного на водяной бане, или 200 г сахара. Давать ребенку при кашле по 1 ч. л. после еды.

При сильном длительном кашле с гнилостной мокротой полезно принимать внутрь несколько раз в день по 1 ч. л. смеси из равного количества порошка корня солодки и березового угля, запивая чаем из листьев мяты или мелиссы.

При сильных простудных болях в груди, кашле 20 г чистой березовой золы залить 1,5 стаканами сока клюквы или красной смородины, размешивать, пока смесь не перестанет пениться, поставить на слабый огонь на 2–3 мин, охладить, дать отстояться жидкости, осторожно слить чистую жидкость через многослойную марлю. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч, запивая отваром овса.





Порошок из **корня лопуха** смешать 1:1 с порошком **орешков сосны**. Принимать по 2 г 3 раза в день до еды, запивая водой, при кашле с гнойной мокротой.

Смешать 1:1 **сок из травы хвоща полевого и плодов инжира**. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 ч при кашле, удушье.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **цветки ромашки аптечной, календулы, шиповника, корни девясила**.

Отвар. 4 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде 5 мин, настоять, укутав, 5 часов, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Отвар хранить в холодильнике.

Чабрец душистый — 2 части, **хвощ полевой** — 0,5 части, **мелисса** — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, сцедить, как станет теплым, добавить 1 ч. л. меда и выпить в один прием. Этот сбор нельзя принимать при заболеваниях почек из-за присутствия в сборе хвоща полевого.

Листья земляники лесной — 0,5 части, **трава фиалки обыкновенной** — 1 часть, **мелисса** — 0,5 части. 1 ст. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка, добавить 1 ч. л. меда, закрыть, пить, как станет теплым, в один прием небольшими глоточками.

Листья подорожника — 1 часть, **багульник болотный** — 1,5 части, **спырыш** — 0,5 части. 1 ч. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка, добавить 1,5 ч. л. натурального меда, закрыть, поставить на водяную баню на 3–4 мин, полоскать горло и пить в течение дня равными долями. Нельзя принимать этот сбор при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Спырыш — 0,5 части, **трава алтея** — 0,5 части, **цветы донника желтого** — 1,5 части. 1,5 ч. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка, добавить 1 ч. л. натурального меда, закрыть и пить теплым в течение дня равными долями. Настой имеет успокоительное действие, поэтому большую часть желательно выпить во второй половине дня, но имейте в виду, что отвар слегка снижает артериальное давление и помогает женщинам при нарушениях менструального цикла.

Корень алтея — 2 части, **кора ивы белой** — 0,5 части, **корень лопуха большого** — 0,5 части. 1 ст. л. сбора залить 250 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 5 мин, слить, добавить 1 дес. л. меда и пить в течение дня рав-

ными долями за 10–15 мин до еды. Хорошо пить при сильном кашле.

Зверобой — 0,5 части, **листья любистока** — 1,5 части, **спырыш** — 0,5 части. 1 ст. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка, добавить 1 ч. л. меда, закрыть. Пить теплым в течение дня за 3 раза. Последний раз выпить за 3 ч до сна, так как сбор имеет тонизирующее действие. Отвар имеет слегка abortивное действие, поэтому его нельзя принимать беременным женщинам.

Багульник — 4 части, **цветы цикория** — 1,5 части, **цветы донника желтого** — 0,5 части, **листья грецкого ореха** — 3 части, **листья черной смородины** — 0,5 части. 1 ст. л. сбора залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 40 мин, процедить. Пить в течение дня равными долями.

Багульник болотный — 4 части, **листья шиповника** — 2 части, **спырыш** — 1 часть, **листья мать-и-мачехи** — 2 части. 1 ч. л. с верхом залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 1 час. Пить в течение дня равными долями. При приеме сжеживать.

Багульник — 2 части, **шишки хмеля** — 1 часть, **цветки ромашки аптечной** — 4 части, **цветы с листьями липы** — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 40 мин. Пить в течение дня равным долями. При приеме сжеживать. Отвар имеет успокоительное действие и можно перед сном выпить большую дозу, чтобы лучше спать.

Багульник болотный — 6 частей, **листья малины** — 2 части, **листья подорожника** — 4 части, **цветущая трава репешка** — 3 части, **пастушья сумка** — 2 части. 1 ч. л. залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 2 часа, процедить. Пить в течение дня равными долями, можно добавить молока или настоять с медом, вареньем.

Обилие биологически активных веществ в составе натуральных эфирных масел всегда рассматривалось как верный признак того, что масла должны обладать антисептическими, бактерицидными, антиспазматическими, отхаркивающими, противовоспалительными, противокашлевыми свойствами, полезными при лечении и профилактике бронхитов, кашля. Приведенные ниже **эфирные масла** выпускаются фармацевтическими предприятиями. Желательно их приобретать для лечения и про-





филактики бронхитов, кашля только в аптеках после тестов на аллергию.

Апельсин. Эфирное масло апельсина принимать внутрь при лечении и профилактике бронхита по 2–3 капли с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день до еды. Эфирное масло применять для ингаляций.

Анис. Эфирное масло аниса принимать внутрь по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день при кашле, бронхиальных спазмах. Эфирное масло применять для ингаляций.

Базилик. Эфирное масло базилика принимать по 2–5 капель 3 раза в день в виде медового раствора. Эфирное масло применять для ингаляций.

Гвоздика. Эфирное масло гвоздики принимать по 2–4 капли с медом 3 раза в день при гриппозном бронхите. Эфирное масло применять для ингаляций.

Душица. Эфирное масло душицы принимать внутрь по 3–5 капель с медом 2–4 раза в день (взрослым); детям — по 1–2 капли 2–3 раза в день при бронхитах, кашле. Эфирное масло применять для ингаляций.

Иланг-иланг. Эфирное масло принимать внутрь по 2–5 капель несколько раз в день с медом при бронхитах, кашле. Эфирное масло применять для ингаляций.

Имбирь. Эфирное масло принимать внутрь по 1–3 капли 2–3 раза в день с медом при кашле. Эфирное масло применять для ингаляций.

Иссоп. Эфирное масло принимать по 2–4 капли с медом как средство, облегчающее отхаркивание, препятствующее застою бронхиальных выделений, полезное при хронических бронхитах, кашле. Эфирное масло применять для ингаляций.

Каепутовое дерево. Эфирное масло принимать внутрь по 2–5 капель с медом 3–4 раза в день при остром и хроническом бронхите, кашле, бронхиальных инфекциях. Эфирное масло применять для ингаляций.

Камфара. Применять только при обострениях из-за высокой токсичности, особенно осторожно — астматикам и аллергикам. Не применять во время беременности. Эфирное масло для ингаляций при бронхитах, кашле.

Кардамон. Эфирное масло принимать внутрь по 3–5 капель с медом 2–3 раза в день при бронхитах, кашле. Эфирное масло для ингаляций.

Кедр. Никогда не принимайте внутрь эфирное масло кедра. Эфирное масло для ингаляций при бронхитах, кашле.

Кипарис. Эфирное масло принимать внутрь по 2–4 капли с медом 2–3 раза в день при бронхитах, кашле. Эфирное масло — несколько капель в ухо 4–5 раз в день при конвульсивном кашле. Эфирное масло для ингаляций.

Корица. Эфирное масло принимать внутрь при бронхитах, кашле по 2–3 капли с медом 2 раза в день при гриппозном бронхите. Эфирное масло для ингаляций.

Лаванда. Эфирное масло принимать по 2–5 капель с медом 2–3 раза в день при хронических, острых бронхитах, кашле. Нельзя применять в первые 4 месяца беременности. Эфирное масло для ингаляций.

Лавр. Эфирное масло принимать внутрь по 2–3 капли с медом 2 раза в день при хроническом бронхите. Эфирное масло для ингаляций.

Ладан. Не принимать внутрь. Эфирное масло для ингаляций при бронхитах, кашле, одышке.

Лимон. Эфирное масло нестойкое, поэтому проверяйте дату изготовления при покупке. Эфирное масло принимать внутрь по 3–5 капель с медом 2–3 раза в день. Эфирное масло для ингаляций.

Майоран. Эфирное масло принимать внутрь по 3–5 капель с медом 2–3 раза в день при спазмах дыхательных путей. Эфирное масло для ингаляций.

Мирра. Эфирное масло не принимать внутрь при беременности. Эфирное масло принимать по 2–3 капли с медом 2 раза в день при бронхитах, кашле, хрипоте. Эфирное масло для ингаляций.

Мята перечная. Эфирное масло принимать внутрь по 2–5 капель с медом 3–4 раза в день при хроническом бронхите (улучшает отхаркивание), кашле. Эфирное масло для ингаляций.

Найули. Эфирное масло принимать внутрь по 3–4 капли с медом 3 раза в день при бронхитах. Эфирное масло для ингаляций.

Розмарин. Остерегайтесь фальсификации. Не принимать внутрь гипертоникам и в первые 5 месяцев беременности. Эфирное масло принимать внутрь по 2–3 капли с медом 2 раза в день при сильном кашле, хроническом бронхите. Эфирное масло для ингаляций.

Сандаловое дерево. Эфирное масло принимать внутрь по 3–4 капли с медом 3 раза в день





при хроническом бронхите, кашле, хрипоте. Эфирное масло для ингаляций.

Сосна обыкновенная. Эфирное масло принимать внутрь по 3–5 капель с медом 3–4 раза в день при любых заболеваниях дыхательных путей: гриппозный, острый и хронический бронхиты. Эфирное масло для ингаляций.

Стиракс бензойный. Не принимать внутрь. Эфирное масло для ингаляций при бронхитах, грудных болях, кашле.

Терпентиновое эфирное масло. Эфирное масло принимать внутрь по 6–10 капель с медом 2–3 раза в день при хронических бронхитах. Эфирное масло — 1 кофейная ложечка на 0,5 л кипящей воды для ингаляций.

Тимьян. Не использовать для детей, а также гипертоникам и беременным женщинам. Эфирное масло принимать внутрь по 3–4 капли с медом 3 раза в день при гриппозном, остром и хроническом бронхите, сильном кашле. Эфирное масло для ингаляций.

Фенхель. Эфирное масло запрещается применять больным эпилепсией, детям до 6 лет, а также в первые 5 месяцев беременности. Эфирное масло принимать внутрь по 1–5 капель с медом 2–3 раза в день при бронхитах, одышке, кашле. Эфирное масло для ингаляций.

Чайное дерево. Эфирное масло принимать по 3–5 капель с медом 2–3 раза в день при бронхитах, кашле. Эфирное масло для ингаляций.

Шалфей. Эфирное масло принимать внутрь по 2–3 капли с медом 3–4 раза в день при хронических бронхитах, кашле. Эфирное масло для ингаляций.

Эвкалипт. Эфирное масло принимать внутрь по 2–5 капель с медом 2–3 раза в день при гриппозных, хронических и острых бронхитах, кашле, одышке. Эфирное масло для ингаляций.

Рекомендуемые выше эфирные масла для лечения и профилактики бронхитов, кашля также полезно применять для грудных растираний, припарок, ванн, массажа.

Следует отметить, что ароматерапия, как любой другой метод лечения, сама по себе не может полностью решить проблему для больного бронхитом, кашлем. Полезно сочетать ее с другими приведенными в данной работе, способами лечения.

КСЕРОСТОМИЯ (СУХОСТЬ ВО РТУ)

Клюквенные напитки с медом по вкусу полезны при астении и отсутствии аппетита, при длительных тяжелых заболеваниях центральной нервной системы.

Действует напиток рефлекторно на нервные окончания слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, начиная с полости рта через барабанную струну, в частности стимулирует слюноотделение, в связи с чем полезен при ксеростомии и синдроме Сьегрена.

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 ст. л. несколько раз в день.

Хорошие результаты дает полоскание горла свежим **картофельным соком**, проводимое регулярно по 3–4 раза в день в течение 3–4 недель.

Натереть на мелкой терке **свеклу** и отжать 1/2 стакана сока. В него влить 1 ст. л. **уксуса**. Полоскать горло 5–6 раз в день, при этом выпивать 1 глоток средства.

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

Отварить 2 ст. л. сушеного **белого винограда** в 1 стакане воды. Добавить 1 ст. л. **сока лука**. Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день в теплом виде, можно с медом. Помогает при охриплости.

5 г **листьев мать-и-мачехи** (1 ст. л.) залить 1 стаканом кипящей воды в эмалированной посуде, закрыть крышкой и поставить на 15 мин в кипящую водяную баню, затем дать настою остыть и процедить его. Оставшееся сырье отжать. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем 1 ст. л. меда. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день как мягчи-





тельное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство.

При ларингите у детей взять 1 ст. л. **семян льна**, кожуру от одного **яблока**, залить 0,3 л воды, варить 10 мин, процедить, добавить **мед** по вкусу. Пить теплым 3 раза в день за 5–10 мин до еды.

Собранные в конце апреля и в начале мая **еловые или пихтовые почки** длиной 3–5 см взвешивают, промывают в холодной воде и мелко нарезают. 1 кг почек заливают в эмалированной кастрюле 3–4 л воды и с момента закипания кипятят 10–15 мин. Жидкость процеживают, дают отстояться до охлаждения и снова процеживают через кухонное сито или марлю в 1 слой. Вновь дают отстояться и снова фильтруют через марлю. К полученной жидкости добавляют липового **меда** в соотношении 1 кг:1 кг и 10 мл 30%-й **настойки прополиса**, настой хорошо перемешивают и нагревают до 40–45 °С. После охлаждения раствор разливают в бутылки темного стекла и хранят в прохладном месте. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при кашле, гриппозных состояниях, ларингитах, фарингитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей.

При воспалениях верхних дыхательных путей (ларингитах, фарингитах, синуситах, насморке) рекомендуется жевать **медовые соты**. Продолжительность каждого приема — 15 мин. При остром воспалении слизистой верхних дыхательных путей соты в первый день желательно жевать в течение 4–6 часов, затем 1–2 раза в день на протяжении недели.

Сок моркови смешать 1:1 с **медом**. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Кашицу **моркови** сварить в **молоке**, добавить **мед** по вкусу. Принимать по 0,5–1 стакану 3 раза в день до еды.

Луковицу среднего размера измельчить, добавить 2 ст. л. **сахара** и залить 0,75 стакана воды, уварить смесь до мягкости лука, при этом смесь должна загустеть. Эту смесь смешать с **медом** в соотношении 1:1. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Взять по 1 ч. л. измельченных **семян и листьев подсолнечника**, залить 1 л воды, кипятить 1,5 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Сок подорожника смешать 1:1 с **медом**. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

НАСМОРК

Смешать 1 ст. л. свежесжатого морковного сока и 1 ст. л. 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 мин 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 ч. л. 4 раза в день за 30 мин 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 укушенной посуде можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

Вскипятить в кастрюле воду, всыпать 1 ст. л. **соды**. Укутаться, накрыться сверху махровым полотенцем и дышать над паром, изредка подсыпая в воду по 1 ч. л. 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 мин.





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

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 1/2 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 бутыл темного цвета с притертой пробкой и поставить в холодильник. Закапывать в нос, предварительно подогрев до температуры 30–35 °С. 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 пипетки 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 ст. л. 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 ст. л. растертого в кашицу **корня хрена**, 5 ст. л. растертого в кашицу **чеснока** и 1 ст. л. растертой в кашицу **черной редьки** залить 0,8 л **винного уксуса** (забродившее сухое вино), закупорить, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Отлив немного жидкости, несколько раз в день нюхать ее по 3 мин, 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 мин.

Смешать **лук**, растертый в кашицу, в соотношении 1:1 с **медом**. Принимать луково-медовую смесь по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. Смесь будет более эффективной, если вместе с кашецей 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 подогревать до 36–37 °С. В этой мази нужно смочить тампоны и на 30 мин 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 ст. л. **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.

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 мин. 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 ч. л. отвара **ягод можжевельника** с таким же количеством кашицы из мякоти **плодов шиповника** и 1/2 ч. л. **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 ст. л. натурального **яблочного уксуса**. Полоскать горло, промывать нос. Делать процедуру в первый день заболевания каждый час, во второй — каждые 2 часа, в третий — 2 раза 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 мин. Процедуру лучше делать перед сном. Вместо горчичников можно использовать кашицу из корней хрена.

Хорошо прогреться в бане или ванне, натереть крестец тертой **редькой черной**, 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.

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

Внимание! Эту процедуру нельзя делать людям с заболеваниями сердечно-сосудистой си-

стемы и почек, при варикозном расширении вен и гипертонии.

Втягивать носом **сок лимона**. Прodelать процедуру несколько раз, затем развести в 1/2 стакана теплой воды 1/2 ч. л. поваренной соли, намочить в этом растворе 2 тампона и ввести в каждый носовой ход поочередно. Соль снимает отек слизистой носа.

Залить 1 ст. л. **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.

Залить 1 ч. л. **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 мин. Процедить. Пить при сильном насморке 5–6 раз в день с медом или малиновым вареньем.

Залить 1 ст. л. сухой измельченной **коры калины** 0,75 стакана крутого кипятка, кипятить на водяной бане 5 мин, охладить, процедить. Выпить в течение дня равными долями за 5–6 раз, подсластив медом по вкусу.

Залить 1 ч. л. измельченного **корня девясила** 1 стаканом кипятка. Настаивать на водяной бане 30 мин. Пить в горячем виде по 0,25 стакана за 30 мин 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 1/2 стакана 3 раза в день.

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

Залить 10 г **травы черноголовки** 1 стаканом **водки**. Настаивать сутки, процедить. Закапывать по 3 капли в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Залить 1 ст. л. **травы багульника** 1/2 стакана **растительного масла**. Кипятить на водяной бане в течение 30 мин, остудить, процедить. Принимать по 2–3 капли 3–4 раза в день.

Залить 2 ч. л. **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 мин. Закапывать капли в нос 2 раза в день.

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

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

Залить 10 ст. л. **соцветий пижмы** 10 л воды, варить на слабом огне 30 мин, 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 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 мин. Принимать настой теплым по 0,25 стакана днем за 30 мин до обеда и вечером за 2 ч до сна.

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

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

Взять 2 части **кожуры плодов граната**, 3 части **коры ивы белой**, 1 часть **коры дуба**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 10 мин. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 мин 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 ст. л. смеси ягод залить 1,5 стакана

крутого кипятка, поместить на водяную баню, варить 10 мин, настаивать 40 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана в день перед сном, подсластив сахаром или вареньем.

Взять 4 части **цветков календулы**, 3 части **цветков калины**, 1 часть **побегов цикория**. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 15 мин 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 ст. л. 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 мин 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**. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

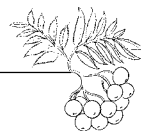
Взять 4 части **листа мать-и-мачехи**, 2 части **листа лопуха**, 1 часть **травы первоцвета**. 1 ч. л. сбора залить 0,75 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать в течение дня равными долями за 30 мин до еды.

Взять 8 частей **ягод черной смородины**, 3 части **листа лопуха**, 4 части **листа мать-и-мачехи**, 1 часть **листа березы**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 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 ч. л. сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

Взять в равных частях **траву душицы**, **сосновые почки**, **кору ивы**, **лист мать-и-мачехи**,





цветки мальвы лесной. 1 ст. л. сухого измельченного сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 1 час, довести до кипения, кипятить 5–7 мин, 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 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Использовать в виде капель в нос и для ингаляций при насморке, вызванном простудой.

Прекрасное средство от простудного насморка: держать во рту **водку** 10–15 мин, 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, желательнo 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 облегчение — отек слизистой уменьшится или спадет совсем. Можно повторять эту процедуру несколько раз в день.

Сильный насморк лечится жеванием крышечек от медовых сот. Рекомендуется жевать медовые соты каждый час. Продолжительность каждого жевания — 15 мин. Затем разжеванную массу выплевывают. При остром воспалении слизистой придаточной полости носа достаточно одного описанного курса лечения в течение 4–6 ч. Нос хорошо очищается, боль прекращается. В течение еще одной недели рекомендуется жевать медовые соты 1 раз в день для предупреждения возможного рецидива. Детям рекомендуется жевать 1 раз в день медовые соты и за каждой едой съедать 2 ч. л. меда в течение учебного года. Вероятность заболевания гриппом и насморком очень мала.

Можно приготовить **смесь: чесночная вода** (2 зубчика чеснока растолочь, залить теплой водой, проверьте, должно хорошо пощипывать язык), **сок алоэ, мед**. Все в равных пропорциях. Закапывать 4–6 раз в день по 1–2 пипетки в каждую ноздрю. Втягивайте в себя — подлечите одновременно гайморовы полости и горло.

Для детей можно использовать следующую рецептуру. Размять дольку **чеснока**, залить 2 ст. л. **медовой воды**. Настаивать 40 мин в плотно закрытой банке, затем процедить, быстро закапывать в ноздри. Немного покрутит в носу, но насморк быстро исчезнет.

Мед развести теплой (не выше 45 °С) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать для закапывания по 5–8 капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день при остром и хроническом насморке.

Многие пытаются лечить насморк закапыванием в нос **лукового сока**. У большинства больных такое лечение вызывает жжение. А выход из создавшейся ситуации найти весьма просто — луковый сок развести в молоке (соотношение подбирается опытным путем, поскольку у каждого человека свой порог чувствительности).

Взять 3 ст. л. мелко нарезанного **репчатого лука**, залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. **меда**, размешать до растворения. Настаивать 30–40 мин, процедить. Использовать для промывания пазух носа или закапывать в нос 4–5 раз в день по 4–6 капель в каждую ноздрю.

Вата, смоченная **луковым соком** и заложенная в ноздри на 10–15 мин 3–4 раза в день, излечивает гриппозный насморк.

Если **мед** добавить к **соку сырой красной свеклы**, получится эффективное средство от насморка: примерно 1 ч. л. меда соедините с 2,5 ч. л. сока, закапывайте по 5–6 капель смеси в каждую ноздрю 4–5 раз в день. Особенно помогает такое лечение детям с разросшимися аденоидами в носоглотке. Понятно, что эти капли не избавляют ребенка от аденоидов, но до решения вопроса о хирургическом вмешательстве значительно улучшают носовое дыхание, временно прекращают выделение слизи из носа.

Для лечения острого и хронического ринита мед применяют в виде аэрозольной **ингаляции**. В домашних условиях можно использовать





обыкновенный чайник или кофейник с небольшим количеством воды. После того как вода закипит, добавить в нее 1 ст. л. меда, отключив источник тепла. Пары воды вместе с медом вдыхать через резиновую трубку, надетую на носик чайника или кофейника. По мере остывания воды периодически включать нагревательный прибор. Ингаляции продолжительностью 15–20 мин проводить на ночь.

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

Смешать по 2 части **мед**, **сок моркови**, 1 часть **прополиса на спирту** (аптечный препарат). Смесь закапывать в каждую ноздрю по 3 капли несколько раз в день.

Смешать 1:1 **сок каланхоэ и мед**. Пить с чаем из Melissa или зверобоя. Это прекрасно избавляет от заложенности носа.

Смешать 1:1 **сок лука репчатого и мед**. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Смешать в равных частях мед и **зверобойное масло**. Смазывать ватным тампоном слизистую носа во второй половине дня и перед сном. Полезно одновременно пить липовый чай с медом.

Полезно пить с медом **мятный чай**. Одновременно с питьем промывать этим чаем нос.

Применяются тампоны, марлевые полоски, смоченные в спиртовом **прополисном растворе** или с прополисной мазью.

60 г **прополиса** и 40 г **воска** поместить в эмалированную посуду и поставить ее в более широкую металлическую емкость с кипящей водой. Так, пока прополис с воском растворяются, больному необходимо сесть рядом, наклониться над парами и размеренно как бы вдыхать их в себя. Такую ингаляцию следует проводить по 10–15 мин утром и вечером в течение 1–2 месяцев (в зависимости от степени заболевания).

В эмалированную посуду положить 5 г **прополиса**, растопить на водяной бане, добавить 100 г **меда**, перемешать и еще немного подогреть. Принимать 1 раз в день после завтрака по 1 ч. л. взрослым и по 1/2 ч. л. детям. Запивать данную смесь не рекомендуется.

На ватном тампоне в 2 ноздри вводится 10 % **прополисная мазь** на каком-либо **жире** на 10–

15 мин. Данную процедуру лучше проделывать лежа, без подушки, сначала на одном боку, затем — на другом.

Один **лимон** разрезать на кусочки (вместе с кожурой), пропустить через мясорубку и смешать с небольшим количеством **меда**. Смесь принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Данное средство полезно также и в целях профилактики простуды, гриппа.

Рекомендуется применять **ингаляции из отваров и настоев мать-и-мачехи, ромашки лекарственной, шалфея, багульника** (и других растений, способствующих лучшему отхаркиванию мокроты при бронхитах, обладающих противовоспалительным действием и улучшающих питание тканей) с добавлением 10%-го **спиртового экстракта прополиса** — на 100 мл отвара трав — 20–30 капель экстракта. Полученную смесь можно использовать и для горячего полоскания горла.

Одну часть сока **черной редьки** и одну часть меда перемешать и закапывать в нос несколько раз в день. Для детей до одного года рекомендуется смачивать этим же составом кусочек ватки на палочке и протирать ею нос.

1 ст. л. **меда** положить в рот и держать до полного растворения, затем через 15–20 мин запить настоем из ромашки или шиповника.

При остром и хроническом рините мед развести теплым (не выше 40 °С) **настоем плодов шиповника** в соотношении 1:2, и полученный раствор закапывать по 5–8 капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Сок свежей свеклы и сок моркови смешать в соотношении 1:1 и добавить одну часть 10%-го **спиртового экстракта прополиса**. Полученный раствор закапывать по 3–4 капли в каждую ноздрю.

При сильном аллергическом насморке кожицу **клубнекорня пиона уклоняющегося** (варьин корень) высушить и измельчить в порошок. Принимать за 30 мин до еды. Дневная норма 3–4 ст. л. Детям норма снижается до 2 ст. л. Изнуряющий насморк проходит при регулярном приеме в течение 2–3 дней. Если ребенок не может принять порошок, нужно добавить в него варенье, сделать лепешки и в таком виде давать ребенку.

Полезно лечение простудных заболеваний дыхательных путей, сопровождающихся кашлем, насморком и головной болью, ингаляцией паров





вареного картофеля. Больной вдыхает пар, идущий из кастрюли со сваренным с укропом картофелем (обычно картофель «в мундире», а воду, в которой варился картофель, обязательно слить, добавить растительное масло и немного порошка питьевой соды), накинув на голову теплое одеяло или полотенце. Лечение проводить несколько раз в день, до полного выздоровления. Эффект лечения довольно высокий. Важно лишь после сеанса ингаляции не выходить на холод, не переохлаждаться.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы иссопа** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при лечении насморка по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Дышать кашицей **корней хрена** — прекрасный способ избавиться от насморка. Трите корень хрена и дышите. Уже в самом процессе натирания вы достаточно надышитесь, а потом, накрывшись полотенцем, подышите над изготовленным лекарственным продуктом. Процедура займет 3–5 мин 2–3 раза в день.

Пероксидаза хрена при натирании повышает фагоцитоз макрофага к антителам в 4 тысячи раз и уничтожает микробы и вирусы, вызывающие насморк.

Итак, вы натираете корни хрена и дышите ртом, носом 3–5 мин, закрыв при этом глаза. Делать это следует ежедневно несколько раз в день, до полного выздоровления.

Чесночное эфирное масло обладает прекрасным свойством убивать многие болезнетворные микробы, вирусы. **Ингаляции чесночным эфирным маслом**, свежей кашицей чеснока полезны при насморке. Ингаляцию проводят 1 раз в день по 5–10 мин. Курс лечения — по мере выздоровления, но не более 15 процедур. Через 2 недели лечение можно при необходимости повторить.

Луковое эфирное масло обладает прекрасным свойством убивать многие болезнетворные микробы, вирусы.

Ингаляции луковым эфирным маслом, свежей кашицей репчатого лука полезны при обильном насморке. Ингаляцию проводят 1 раз в день по 5–10 мин. Курс лечения — по мере выздоровления, но не более 15 процедур. Через 2 недели лечение можно при необходимости повторить.

Вдыхание пара **горячего печеного лука** очень полезно при насморке.

Нюхать кашицу свежей травы **чернушки посевной** или **траву, настоянную в яблочном уксусе**, полезно при лечении насморка.

ОДЫШКА

Одышка излечивается так: 5 **лимонов** и 5 **головков чеснока** смолоть в мясорубке. Смешать с 0,5 л **меда**. Смесь настаивать неделю в закрытой банке. Принимать 1 раз в день по 4 ч. л. Смесь медленно проглатывать, предварительно подержав во рту. Дни лечения не пропускать. Этого количества хватит на месяц. Если одышка отягощена преклонными годами, то дозу лекарства необходимо увеличить вдвое (10 лимонов, 10 головок чеснока, 1 л меда).

Прекрасное средство от одышки и для омоложения крови, особенно у тучных людей с вялым дряхлым организмом: 400 г **чеснока** размолоть. Выжать сок из 24 **лимонов**. Размолотый чеснок и сок 24 лимонов налить в банку с широким горлом, сверху завязать легкой прозрачной тряпочкой и настаивать содержимое банки 24 дня. При приеме взбалтывать. Принимать 1 раз в день перед сном 1 ч. л. этой смеси на 1/2 стакана медовой воды, предварительно размешав. По истечении 10–14 дней человек перестает чувствовать усталость, сон укрепляется, появляется бодрость.

Земляника (листья, стебли, корень). Для лечения можно использовать как в свежем, так и в сухом виде. 1 ст. л. заварить с вечера 1 стаканом кипящей воды, желательно делать это в термосе. Утром процедить, добавить **мед** по вкусу, выпить 1/2 стакана, на ночь — оставшиеся 1/2 стакана. Лечение продолжить 1,5–2 месяца.

Смесь: мед, оливковое масло холодного отжима, натуральное **сухое белое вино** — все в равном количестве. Пить по 5–7 раз в день по 1 ст. л., желательно через 30–40 мин после приема пищи. Пить, пока не наступит улучшение.

Молоко парное (лучше козье) — ежедневно пить по 1/2 стакана утром натощак и на ночь. Если беспокоит кашель, мокрота, то добавляйте по 5–7 г сливочного масла и меда. Улучшение наступит, только наберитесь терпения.





Луковицы репчатого лука, испеченные на углях или в горячей золе, полезно употреблять в пищу с сахаром или медом, со сливочным или миндальным маслом при одышке, упорном кашле, одышке.

Плоды аниса, анисовое масло полезно употреблять в пищу при одышке.

Эфирное масло (аптечный препарат) полезно принимать по 3–4 капли на кусочке сахара 2–3 раза в день.

Сухие **листья мать-и-мачехи** курят при затрудненном дыхании, одышке.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы **мелиссы** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при одышке по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Принимать **при одышке** по 1 ч. л. сока **травы мелиссы** с 1 ч. л. **меда на молоке** 5–6 раз в день.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы укропа** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при одышке по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы пустырника** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при одышке по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ч. л. сухой измельченной **травы чистотела** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при одышке по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Из **хвои** ели с сахаром варят варенье и пьют с ним чай от одышки.

Горох является ценным диетическим продуктом, полезным при одышке.

Половину стакана **овса** залить 2 л **молока** и томить в духовке 2 часа, процедить. Принимать при одышке по 1 стакану на ночь.

Горчицу, горчичное масло полезно принимать внутрь при одышке.

Кунжутное масло действенно при одышке, сухом кашле, бронхиальной астме, так как обладает свойством очищать легкие. Употребле-

ние хотя бы 1 ст. л. масла в день смягчает дыхание.

1 ст. л. сухих измельченных **цветков сирени** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить при одышке по 1–2 ст. л. 3–5 раз в день до еды.

Полезно ежедневно принимать после еды по 200–300 г спелых **плодов шелковицы** в течение 3–4 недель при миокардиодистрофии, пороках сердца. У этих больных отмечается уменьшение одышки, болей, улучшается работа сердца.

При одышке с успехом применяют **масло из семян полыни горькой**. Для изготовления масла смешать 1 часть порошка **семян полыни** с 4 частями **оливкового масла** холодного отжима, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1–2 капли на сахаре 2–3 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных **корней или коры бузины черной** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Пить при одышке по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Разработано множество сердечных лекарств из **ландыша**. Они урежают и в то же время усиливают сердечные сокращения. У сердечных больных уменьшается одышка, проходят боли.

40 г сухих измельченных **корней любистока** настаивать 12 часов в 1 л воды, затем прокипятить 5 мин и еще 30 мин настаивать, хорошо утеплив, процедить. Принимать при одышке, болезнях сердца, бронхов как чай в 4–5 приемов в течение дня.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **цветков белой сирени** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить в теплом виде при одышке, коклюше по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы иссопа** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при одышке у пожилых людей по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.





ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

2 ст. л. сухой измельченной **травы зверобоя** залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить, развести **мед** по вкусу. Пить настой теплым по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

Принимать пчелиный **мед** внутрь на ночь, разведя в 1/3 стакана **отвара шиповника**, в течение 1 месяца как средство профилактики острых респираторных заболеваний (детям 5–7 лет — по 1 ч. л., а взрослым — по 1 ст. л.). Затем сделать перерыв 1–2 месяца и курс повторить.

1 ст. л. измельченных **цветков бузины черной** заварить в стакане кипятка, дать остыть, профильтровать и принять с 1 ст. л. меда на ночь.

1 ст. л. высушенных плодов **бузины черной** залить стаканом кипятка и через 20 мин процедить, добавить в настой 1 ст. л. **меда** и принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

1 ст. л. измельченных **цветков липы** залить стаканом кипятка, дать остыть, процедить, добавить 1 ст. л. **меда** и принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

2 ст. л. высушенных или 1 ст. л. свежих **плодов малины** заварить стаканом кипятка, добавить 1 ст. л. меда и принимать вместе с ягодами в теплом виде на ночь.

1 ст. л. **травы донника лекарственного** залить стаканом кипятка, остудить, добавить 1 ст. л. **меда** и принимать по 1/2 стакана настоя на ночь.

1 ст. л. **цветков алтея** заливают стаканом кипятка и настаивают до охлаждения. В настое растворяют 1 ст. л. **меда** и принимают в теплом виде в течение дня.

Сок малины смешать с **медом** (1:1) и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды при простудных заболеваниях или же пить малиновый чай с медом в теплом виде.

При первых признаках респираторных заболеваний полезно принимать **имбирный чай**. Готовят его так. 1 ч. л. **кашицы имбиря**, **сок половинки лимона** и 1 ч. л. **меда** залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

ПЛЕВРИТ, ВОСПАЛЕНИЕ ПЛЕВРЫ

Сок 1 луковицы смешать с **медом** в соотношении 1:1. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день после еды. Является хорошим противомикробным средством.

Сок редьки черной смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

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

Смешать 30 г **камфарного 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, рекомендует-ся 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 пойдет на спад, можно пользоваться банками.

Взять по 2 части **плодов аниса**, **корня алтея**, **корня солодки**, по 1 части **почек сосны** и **листа шалфея**. 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, плотно закрыть и настаивать 5 часов, процедить и принимать по 1 ст. л. 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 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка) и принимать по 1/2 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 мин, настоять 30 мин, процедить. В полученный настой добавить мед и сок алоэ. Нагреть на водяной бане 5 мин, остудить и добавить растительное масло. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Залить 1 ст. л. **травы хвоща полевого** 0,5 л кипятка и настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Вместо воды пить **овсяное «молоко»**: 4 ст. л. очищенных семян овса варить в 1 л воды до разваривания. Когда остынет, процедить путем отжатия, добавить мед по вкусу. Курс лечения 2–3 месяца.

Взять по 2 ст. л. **листьев ежевики и земляники** и одно очищенное кислое **яблоко**, залить 0,5 л кипятка и еще варить 5 мин, процедить, добавить мед по вкусу. При сухом плеврите у детей давать пить по 30–50 г.

При **экссудативном плеврите** взять 300 г **лука репчатого**, измельчить, залить 600 г **белого вина**, добавить 100 г **меда светлых сортов**. Настаивать 7–8 дней, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Смешать 1:1:1 **сок лука репчатого, редьки черной и мед**. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ

Сок из **листьев свеклы**, втягиваемый в нос, будучи смешан с малым количеством меда, возвращает вовсе потерянное обоняние.

ПРОСТУДА

Настой в воде или молоке **семян кумина** (пряность) (1 ч. л. на стакан кипятка) с добавлением нескольких маленьких кусочков сухого **имбиря** лечит простуду, смягчает горло.

0,5 ч. л. порошка **куркумы** смешать с 30 мл теплого **молока**. Принимать 3–4 раза в день до еды при простуде, гриппе, кашле.

При **простудных заболеваниях носоглотки** действительно вдыхание дыма от горящей **куркумы**.

Смешать 30 г **меда** и 70 г воды. Проводить при простуде **ингаляцию** горячим составом.

50 г кашицы **репчатого лука** залить 20 г **яблочного уксуса**, отжать через марлю и смешать с 60 г меда. Принимать по 1 ч. л. каждые 30 мин.

Смешать по 2 ст. л. **мед, малиновое варенье, водку или коньяк** и **сок** одного **лимона**. Маленькими глотками выпить перед сном. Если нужно — повторить.

Лимон. Из многих домашних средств от простуды лимон с медом — самое эффективное. Он полезен при всех формах простуды, сопровождающейся жаром. Сок лимона, богатый витамином С, повышает сопротивляемость организма, выводит шлаки и уменьшает продолжительность болезни. Нужно 1–2 раза в день пить сок одного лимона, растворенный в стакане воды с 1 ч. л. меда.

Смешать в равных частях соки редьки черной, хрена и мед. Настоять 4 часа, встряхивая содержимое. Принимать по 2–3 ст. л., детям по 1 ч. л. 3 раза в день через час после еды.

Имбирь. Эффективен при простуде и кашле. 10 г имбиря нужно порезать на мелкие кусочки и вскипятить в чашке воды. Затем отвар необходимо процедить и добавить в него 1 ч. л. меда. Пить горячим.

Полезно при простуде пить чай. Но перед тем как залить кипятком чайные листья, следует добавить несколько кусочков имбиря. Пить чай с медом рекомендуется 2 раза в день.

150 г измельченного свежего корня имбиря залить 0,8 л водки, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при простуде по 1 ст. л. с водой 2 раза в день до еды.

При простуде, гриппе полезны **ванны**: 10 капель эфирного масла имбиря на полную ванну. Температура ванны 37–42 °С. Продолжительность не более 20 мин.

При простудных заболеваниях применяют внутрь 2–3 капли **эфирного масла корицы** (аптечный препарат) с 1 ч. л. меда или варенья.

Зверобойное масло полезно принимать при простуде по 1 дес. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Зверобойное масло. Одну часть свежих цветков зверобоя залить 2 частями оливкового масла холодного отжима, настоять в темном прохладном месте месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте.





Настой из листьев и травы земляники лесной — популярное средство для предупреждения и лечения простудных заболеваний. 1 ст. л. сухих измельченных листьев земляники залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при простуде с медом по вкусу по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Настой из цветков таволги вязолистной — прекрасное средство для предупреждения и лечения простудных заболеваний. 1 ст. л. сухих измельченных цветков таволги залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при простуде с медом по вкусу по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой из листьев и цветков первоцвета лекарственного — эффективное средство для предупреждения и лечения простудных заболеваний. 1 ст. л. сухих измельченных листьев и цветков первоцвета залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при простуде с медом по вкусу по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

1 ст. л. **корня алтея** залить стаканом холодной воды, настоять 8–10 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настоем полоскать горло при простудных заболеваниях, остром и хроническом бронхите.

Отвар из корней и корневищ девясила высокого — ценное лекарственное средство для предупреждения и лечения простудных заболеваний, бронхитов, воспаления легких, бронхиальной астмы, коклюша. 1 ст. л. сухих измельченных корней и корневищ девясила залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар из всего растения щавеля конского эффективен при простудных заболеваниях. 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить.

Принимать с медом по вкусу по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы вербены лекарственной** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при простуде по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы душицы** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при простуде, судорожном и спастическом кашле, острых и хронических бронхитах, коклюше по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **венчиков цветков коровяка скипетровидного** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при кашле, возникающем при простуде, по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При простуде обжарить **корни солодки**, измельчить в порошок. 2 ст. л. корней залить 0,3 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить, процедить. Выпить не спеша, небольшими глотками половину отвара, а через 30 мин все остальное. Вечером повторить лечение.

2 стакана сухой измельченной **травы чабреца** залить 2 л кипятка, настоять в закрытой посуде 20 мин, процедить и вылить в ванну. Принимать ванну при легкой простуде, кашле, бронхите.

Ягоды голубики, клюквы, костяники, морошки полезны при лечении и профилактике простудных заболеваний.

При простудных заболеваниях, гриппозных состояниях и первых приступах озноба выпить **гrog** из половины выдавленного **лимона**, 1 ст. л. **меда** и 200 мл горячего **отвара плодов шиповника**, в котором прокипятить немного **корицы** и один бутон **гвоздики**, настаивать 20 мин.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных лепестков **цветков василька синего** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Прини-





мать при простуде по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы и корневищ сабельника болотного** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при простуде по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухих **плодов шиповника** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при простуде, воспалении легких, бронхиальной астме, гриппе, различных инфекционных заболеваниях органов дыхания по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных **цветочных корзинок и листьев татарника колючего** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при простуде небольшими глотками.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной **травы княжика сибирского** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при простуде, гриппе, туберкулезе легких по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной **коры ивы** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при простудных заболеваниях по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **соцветий бессмертника песчаного** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при простуде по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **листьев тростника** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при простуде по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы будры плющевидной** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Настой тонизирует организм и хорошо восстанавливает силы. Принимать при простуде по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

1 ст. л. очищенного от кожицы сухого измельченного **корня дягиля** варить в молоке 30 мин, настоять, укутав, один час, процедить. Пить горячим с медом по вкусу при простуде и кашле.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы вероники лекарственной** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при простуде по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной цветущей **травы фиалки трехцветной** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать с медом по вкусу при простуде по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Средство от сильной простуды: 1 ст. л. сухой **травы полыни горькой** залить 0,5 л **водки**, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

При простудных заболеваниях полезны **ингаляции пихтовым маслом** (аптечный препарат).

При простудных заболеваниях (особенно у детей), ОРЗ, гриппе втирайте **пихтовое масло** в воротниковую зону спины и грудь, делая массаж стоп с маслом по рефлекторным зонам 4–5 раз в течение суток через каждые 5 часов. После процедуры обернуть больного компрессной бумагой, накрыть теплым одеялом, дать потогонный чай, надеть теплые носки. Можно закапать по 1 капле масла в каждую ноздрю.

При высокой температуре пара и воды **банные березовые веники** выделяют целебное эфирное масло, ингаляция которого в парилке помогает при простуде и кашле.

2 ч. л. **почек березы** залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Пить в течение дня горячим, небольшими глотками при простудных заболеваниях.





Березовый сок полезно пить при простуде. Способствует отхождению мокроты у больного.

Крепкий **чай из ранневесенних листьев березы** с медом по вкусу полезно пить при простудных заболеваниях.

Сок из спелых ягод бузины черной, ежевики полезно пить при простудных заболеваниях, лихорадочных состояниях, сухом кашле, гриппе, ангине, трахеите, бронхите, фарингите. Пьют по 1 стакану с 1 ст. л. меда в 3 приема в течение дня.

Липовый чай с медом очень полезно пить при простудных заболеваниях.

Взять по 2 ст. л. липового цвета и плодов малины на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Пить горячим в один прием при простуде и гриппе.

Крепкий **чай из свежей хвои ели** (сосны, кедра) с медом по вкусу полезно пить при болезнях горла, простуде, острых и хронических заболеваниях органов дыхания (ангине, трахеите, бронхиальной астме, рините, тонзиллите).

Ванны из настоя листьев ольхи полезны при простуде.

Ванны с сосновым экстрактом (аптечный препарат) полезны при простуде, болезнях дыхательных путей, астме. Продолжительность ванны — 10–12 мин, ежедневно или через день. Эти же ванны могут служить для лечебных вдыханий, если в ванну прибавить 20–30 капель эфирного масла хвои сосны (аптечный препарат).

Взять 1 ст. л. **почек или коры осины** на 0,5 л кипятка, кипятить 15 мин, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать при простуде, кашле как мочегонное и потогонное по 1/2 стакана 3 раза в день с медом по вкусу.

1 ст. л. сухих измельченных **корневищ пырея** залить 2 стаканами холодной воды, настоять 12 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при кашле, связанном с простудой, и воспалении верхних дыхательных путей.

При простуде принимать сок из свежих **листьев подорожника большого** в количестве 3 ст. л. в день, подсластив по вкусу медом.

При простудном, хроническом кашле: 1 ст. л. сухих измельченных **листьев подорожника большого** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре

45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды и по 1 ст. л. при приступах кашля.

При болях в мышцах в связи с простудой, хронических катарах бронхов принимать **чай из цветков донника лекарственного** (желтого), подсластив по вкусу медом.

При простуде, гриппе полезен **морс**: на 200 г **ягод брусники** 150 г **сахарного песка**, 1 л воды. Ягоды размять и отжать сок. Мезгу залить кипяченой водой и кипятить 5 мин, процедить, довести до кипения с сахарным песком, охладить и смешать с отжатым ранее соком, настоять 2 дня.

Корни крапивы двудомной с чесноком, взятые 1:1 по весу, залить водкой в соотношении 1:5, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Полученной настойкой натирать больного при простуде. Давать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день как жаропонижающее средство.

При простуде 1 ст. л. сухих измельченных **корней лопуха большого** залить 400 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать настоем горячим по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

При простуде принимать порошок из **листьев мать-и-мачехи** по 1/3 ч. л., запивая отваром плодов шиповника, 3 раза в день.

3–4 ст. л. **водки**, 1 ст. л. **меда**, 2 ст. л. **малинового варенья** (можно заменить вишневым, кизилевым, из инжира) и 1 стакан свежесваренного крепкого **чая**. Все перемешать. Выпить на ночь. К утру температура спадет, состояние заметно улучшится. Процедуру можно повторить на следующую ночь.

1 ст. л. **малинового варенья**, 1 ст. л. **меда**, 1 ст. л. **сливочного масла**, 2 ст. л. **коньяка** (водки), 1/2 ч. л. **питьевой соды**. Все перемешать. Выпить на ночь.

Детям готовить полдозы, без спиртного.

2 ст. л. сухих (или 100 г свежих) **ягод малины** залить 1 стаканом кипятка. Через 10–15 мин добавить 1 ст. л. меда и в теплом виде принимать как потогонное.

1 ст. л. высушенных **плодов бузины черной** залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 мин, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1/4 стакана как потогонное.

1 ст. л. **цветов липы мелколистной** залить 1 стаканом кипятка. Через 20 мин процедить и





добавить 1 ст. л. меда. Принимать как потогонное по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

По 1 ст. л. **цветков липы** и **плодов малины** залить 2 стаканами кипяченой воды, кипятить 5 мин, дать настояться, процедить и растворить в отваре 2 ст. л. меда. Принимать отвар теплым по полстакана 3–4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство.

Внимание! Во всех перечисленных случаях **мед как потогонное средство лучше всего принимать на ночь**, при этом его действие более эффективно.

2 ст. л. сухих (или 100 г свежих) **ягод малины** залить 1 стаканом воды. Через 10–15 мин добавить 1 ст. л. меда и в теплом виде принимать как потогонное.

1 стакан сухих **плодов калины** залить 1 л кипяченой воды, варить на медленном огне 10–12 мин, настаивать 1–1,5 часа, процедить. Добавить 3 ст. л. меда, размешать до растворения. Пить по 1/2 стакана отвара 3–4 раза в день при простудных заболеваниях, сопровождаемых сильными головными болями, кашлем и потерей голоса.

Рекомендуется принимать **мед с теплым молоком, с соком лимона** (сок 0,5–1 лимона на 100 г меда), в теплом **донниковом чае** (на 1 чашку донникового чая 1 ст. л. меда).

Клевер вместо аспирина. При простуде, высокой температуре следует заварить 1 ст. л. свежего (сухого) **клевера** (цветы, листья, стебель) 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 мин. В отвар добавить немного **меда**. Наступает сильное потоотделение, в течение суток падает самая высокая температура. Пить по 1/4 стакана 5–6 раз в день независимо от приема пищи.

При простуде, головной боли пейте через каждый час **зеленый чай с отваром шиповника** (1:1), приготовленными на медовой воде, по 1/3–1/2 стакана. Смесь должна быть горячеей.

Жаропонижающим эффектом обладает свежая, сушеная, консервированная вишня, она полностью может заменить аспирин. Залить 2 ст. л. вишни 1/2 стакана кипящей медовой воды на 5 мин. Ягоду съесть, воду выпить. Прodelывать это необходимо 5–7 раз в день через каждые 1–1,5 часа. Результат от такого приятного лечения наступает в течение дня.

К 1 ч. л. **меда** добавляют 2 ст. л. **семян аниса** и щепотку **соли**. Все это заливают стаканом воды

и доводят до кипения, затем процеживают и охлаждают. Принимают по 2 ст. л. каждые 2 часа.

Для маленьких детей от кашля, особенно при коклюше, **мед и тепловое оливковое масло** в соотношении 1:1 смешивают и дают ребенку по 1 ч. л. несколько раз в течение дня.

Чай с медом из листьев яблони является отличным средством от простудной хрипоты. Чай пьют теплым по 1/2 стакана через каждые 2–3 часа. Голос возвращается уже через сутки, а в запущенных случаях — через 3–4 дня.

При упорной простудной хрипоте 300 г **старого вина** смешать со 100 г **меда**, поставить на огонь и довести до кипения. Полученную смесь равномерно выпить в течение 1 недели.

При упорной простудной хрипоте, сопровождаемой сильным кашлем, разомните 2 банана, смешайте с медом по вкусу, долейте немного горячего отвара плодов шиповника и съедайте эту смесь в течение дня.

При сиплом простудном голосе кашку **капустного листа** смешать с 2 частями **меда**. Есть по 1 ст. л. за 1 час до обеда и за 2 ч до ужина.

Если запершило в горле, то стакан **плодов калины** залить 1 л кипятка, кипятить на очень слабом огне 10 мин, настаивать 1 час, размешать в отваре 3 ст. л. меда. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

В период сезонных вспышек острых респираторных вирусных инфекций могут порекомендовать постоянно держать в доме вкусный и очень полезный с точки зрения содержания витаминов и противогриппозных свойств **напиток «ангур-шарбат»**. Вам понадобится: 1,5 л **виноградного сока**, **цедра 1/2 апельсина**, 4 **гвоздики**, 1/4 ч. л. **семян кардамона**, 60 мл **меда**, **палочка корицы (7–8 см)**, 500 мл **газированной питьевой воды**.

Приготовление и применение: виноградный сок и мед поместить в эмалированную кастрюлю и поставить на средний огонь. Как только жидкость закипит, снять с огня, положить палочку корицы и марлевый мешочек с цедрой, гвоздикой и кардамоном, закрыть крышкой. После полного остывания жидкости вынуть марлевый мешочек и палочку корицы, перелить напиток в сосуд с крышкой и хранить в холодильнике. Пить до 5 стаканов в день, разбавляя газированной водой.

При ОРВИ вам понадобится: по 1 стакану **грецких орехов**, **изюма**, **чернослива** и **кураги**,





2 лимона, 1 стакан меда, 1 стакан измельченного листа алоэ.

Приготовление и применение: с 3–4-летнего растения алоэ, которое неделю не поливали, снять нижние листья, положить их в холодильник на неделю. Затем листья мелко изрубить стальным ножом на пластиковой доске, смешать с мелко рубленными орехами. Сухофрукты промыть в горячей воде, залить кипятком и выдержать под крышкой 2 часа. Затем изрубить и добавить в смесь, подмешать мед, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. утром за 30 мин до еды. Можно использовать в виде завтрака, намазав смесь на зерновой хлеб.

Чай с уксусом. Вам понадобится: 1 ст. л. винного уксуса, 1 чашка свежесваренного чая, мед по вкусу.

Приготовление и применение: уксус влить в чашку с чаем и пить на ночь при простуде, кашле и гриппе.

Употребление **черной горчицы** в холодную и сырую погоду является профилактическим средством против простудных заболеваний.

Черный перец помогает при остром рините, при простуде и ознобе. 1/2 ч. л. порошка черного перца вскипятить с молоком, добавить щепотку куркумы. Принимать по 1 разу в течение 3 дней.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных **листьев яблони** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать при простуде и охриплости голоса по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды с медом по вкусу.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы иссопа** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при хронических простудных заболеваниях в качестве хорошего отхаркивающего средства, от насморка по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

1 стакан **плодов калины** залить 1 л горячей воды, кипятить 10 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Пить при простудном кашле, охриплости голоса и лихорадке по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Люди испокон веков лечили простуду **хреном**. Как лечебное средство, утверждают исследователи, хрен использовали тысячу лет назад.

Для лечения простудных заболеваний делают **компрессы** из корней хрена к переохлажденным или промоченным в холодную погоду стопам и голеням; на ночь кладут на шею сзади компресс из кашицы хрена, предварительно смазав кожу растительным маслом.

Дышать кашицей корней хрена — прекрасный способ избавиться от простудных заболеваний, ОРЗ, гриппа, насморка. Трите корень хрена и дышите. Уже в самом процессе натирания вы достаточно надышитесь, а потом, накрывшись полотенцем, подышите над изготовленным лекарственным продуктом. Процедура займет 3–5 мин 2–3 раза в день.

Пероксидаза хрена при натирании повышает фагоцитоз макрофага к антителам в 4 тысячи раз (открытие известного иммунолога американца Уильяма Пола) и уничтожает микробы и вирусы, вызывающие не только хронические воспаления дыхательных путей, но и раковые клетки.

К перечисленному выше списку заболеваний следует отнести гайморит, фронтит, ангину, тонзиллит, хроническое воспаление легких, насморк, катар гортани с полной потерей голоса, кашель с плохим отделением мокроты, острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, туберкулез легких, рак легких, ведь все они результат иммунодепрессии.

Итак, вы натираете **корни хрена** и дышите ртом, носом 3–5 мин, закрыв при этом глаза. Делать это следует ежедневно несколько раз в день, до полного выздоровления.

Свежеприготовленный сок корней хрена принимать по 1 ст. л. с 1 ст. л. воды утром и вечером при простудных заболеваниях.

Смешать в равных частях по объему свеженатертую кашку **корней хрена, черной редьки и мед**. Настоять в темном прохладном месте в плотно закрытой стеклянной посуде 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 2–3 ст. л. взрослым, детям — по 1 ч. л. 3 раза в день до еды при простудных заболеваниях, бронхитах, бронхиальной астме, ангине, гриппе, пневмонии, туберкулезе легких, раке различной локализации.





Противопоказан прием внутрь мякоти хрена, его сока при обострении желудочно-кишечных заболеваний, связанных с воспалением слизистой оболочки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, обострении панкреатита и гломерулонефрита.

По 1 дес. л. **кашицы хрена и сосновых почек** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 20 мин, затем настоять, укутав, 4 часа, процедить. Кипящей смесью проводить **ингаляцию** 3–4 раза в сутки по 5–7 мин при лечении простудных заболеваний, кашля.

Чесночное эфирное масло обладает прекрасным свойством убивать многие болезнетворные микробы, вирусы. Употребление чеснока в пищу и вдыхание его запаха устраняет неприятные воздействия зараженного воздуха во время массовых инфекционных заболеваний и эпидемий. По этой причине потребление чеснока следует увеличить при простудных заболеваниях.

Чесночный сок с медом полезен при простудных заболеваниях, помогает от ангины.

Отварить головку **чеснока** с 100 г **бобов** и принять в течение дня в 2 приема при болезнях легких, сопровождающихся выделением обильной гнойной мокроты.

Ингаляции свежей кашицей чеснока полезны при простудных заболеваниях, гриппе, хроническом бронхите, туберкулезе легких, воспалении легких, насморке, тонзиллите. Ингаляцию проводят 1 раз в день по 5–10 мин. Курс лечения — по мере выздоровления, но не более 15 процедур. Через 2 недели лечение можно при необходимости повторить.

Прием свежего чеснока противопоказан при острых заболеваниях ЖКТ, печени и почек.

Луковое эфирное масло обладает прекрасным свойством убивать многие болезнетворные микробы, вирусы. Употребление лука в пищу и вдыхание его запаха устраняет неприятные воздействия зараженного воздуха во время массовых инфекционных заболеваний и эпидемий. По этой причине потребление зеленого лука, репчатого лука следует увеличить при простудных заболеваниях.

Луковый сок с медом полезен при простудных заболеваниях, помогает от ангины.

Ингаляции свежей кашицей репчатого лука полезны при простудных заболеваниях, гриппе,

гнилостном бронхите, туберкулезе легких, воспалении легких, обильном насморке. Ингаляцию проводят один раз в день по 5–10 мин. Курс лечения — по мере выздоровления, но не более 15 процедур. Через 2 недели лечение можно при необходимости повторить.

Вдыхание пара горячего **печеного лука** очень полезно при простудных заболеваниях, гриппе, ангине, насморке.

Прием свежего репчатого лука противопоказан при острых заболеваниях ЖКТ, печени и почек.

Полезно лечение простудных заболеваний дыхательных путей, сопровождающихся кашлем, насморком и головной болью, ингаляцией паров вареного **картофеля**. Больной вдыхает пар, идущий из кастрюли со сваренным с укропом картофелем (обычно картофель «в мундире», а воду, в которой варился картофель, обязательно слить, добавить растительное масло и немного порошка пищевой соды), накинув на голову теплое одеяло или полотенце. Лечение проводить несколько раз в день, до полного выздоровления. Эффект лечения довольно высокий. Важно лишь после сеанса ингаляции не выходить на холод, не переохлаждаться.

Свежеприготовленный **морковный сок с медом** (1:1) или кашу моркови, сваренную в молоке, полезно употреблять при простудных заболеваниях.

При простудных заболеваниях **анисовый чай с медом** по вкусу пьют как отхаркивающее средство.

Кизилловое варенье полезно при простуде.

Чай из лепестков **цветков акации белой** полезно пить с медом при простуде.

У тех, кто употребляет проросшее **зерно пшеницы**, наблюдается почти полная невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Горчичным порошком в виде горчичников пользуются для предупреждения простудных заболеваний. Обычно горчичники ставят на 15–20 мин взрослым и на 5–7 мин детям. В последнем случае порошок горчицы иногда смешивают с мукой в целях смягчения раздражения.

После сильного переохлаждения полезно опустить ноги в ведро или тазик с теплой водой, всыпав при этом 1–2 ст. л. горчичного порошка. Можно для профилактики простуды засыпать





немного горчичного порошка в носки и надеть их на ночь.

Сок и компот из вишни, черешни, ягод земляники, смородины красной, смородины черной полезны при простудных и инфекционно-воспалительных заболеваниях как жаропонижающее и общеукрепляющее средство.

При простудных заболеваниях и как общеукрепляющее средство полезен **отвар из однолетних стеблей малины**: 1 ст. л. сухих измельченных стеблей малины залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать как чай.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных **цветков календулы** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при простуде по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При простуде сок **индийского лука** втирают в переносицу, надбровные дуги, лимфатические узлы.

Свежие плоды **граната** эффективны при простудных заболеваниях, кашле.

При простуде, бронхите полезны ингаляции **эфирным маслом гвоздики** (аптечный препарат).

«**Настойка из шведских трав**» (аптечный препарат) — прекрасное средство, предохраняющее от многих болезней. Особенно в межсезонье она спасает от простудных заболеваний и гриппа. Достаточно утром и вечером пить по 1 ч. л. настойки, разбавленной небольшим количеством воды или чая. Если вы сильно промокли или продрогли, полезно пить настойку с горячим сладким чаем. Такая настойка должна быть в каждой домашней аптечке. Настойка обладает таким ценным свойством, что со временем не портится, а, напротив, становится еще полезнее.

Кавказский напиток. Вам понадобится: 350 г **свежих листьев винограда**, мед по вкусу, 5–6 капель розового масла.

Приготовление: листья промыть, обсушить, мелко порезать и сложить в бутыл. Залить 3 л холодной кипяченой воды и настаивать в темном прохладном месте 3 суток. Затем процедить, отжать листья, добавить в напиток мед и несколько капель розового масла. Хранить в холодиль-

нике не более 3 суток. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

При сильном переохлаждении и угрозе простудных заболеваний истари использовали глнтвейны как стимулирующее защитные силы организма средство. В данном случае я приведу лишь два рецепта.

Бургундский глнтвейн. Вам понадобится: 2 бутылки **красного вина**, 1 бутылка воды, 30 г **коры корицы**, мед по вкусу, немного **гвоздики**, **кардамона**, 1 лимон.

Приготовление и применение: кору корицы крупно измельчить и настаивать на воде сутки. Затем процедить и воду смешать с **вином**, добавить **мед**, немного **пряностей**, ломтики **лимона**, очищенного от кожицы. Кипятить глнтвейн на слабом огне 2–3 мин. Пить горячим не более 200 мл за раз. Сразу после приема глнтвейна лечь в постель и хорошенько укрыться.

Глнтвейн. Вам понадобится: 750 мл **красного или белого сухого вина**, 400 мл воды, 125 г **меда**, 2 бутон **гвоздики**, кусочек **корицы**, 1 **лимон**, 50 мл **коньяка**.

Приготовление и применение: в эмалированную посуду положить **гвоздику**, **корицу**, **сок и цедру лимона**, **мед**, залить воду и кипятить 1–2 мин. В процеженный отвар добавить **вино**, вторично подогреть до 60–65 °С, влить **коньяк**. Выпить 200 мл готового горячего глнтвейна и лечь в постель.

Помимо всего прочего, глнтвейны хорошо снимают физическую усталость, способствуют скорейшему излечению бронхитов и пневмоний.

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

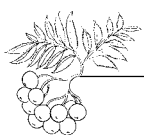
Легкая форма

Жевать **восковые крышечки** раз в день по понедельникам, средам и пятницам каждой недели; при этом не будет насморка, можно дышать носом. При отсутствии медовых сот съедать во время каждого приема пищи по 2 ч. л. жидкого (центробежного) **меда**.

Умеренно сильная форма

Жевать **медовые соты** 5 раз в день в течение первых 2 дней и затем 3 раза в течение периода, продолжительность которого определяется по





обстоятельствам. За неимением сот принимать 2 ч. л. центробежного меда.

Сильная форма

За 3 месяца до возможного начала заболевания принимать по 1 ст. л. **меда** после каждой еды на десерт; лучшее средство — **сотовый мед**, но центробежный также эффективен, его нужно принимать по 1 ст. л. на 1/2 стакана воды на ночь.

За 2 недели до ожидаемого начала заболевания принимать смесь из 2 ч. л. меда и 2 ч. л. яблочного уксуса на 1/2—1 стакан воды до завтрака и на ночь. Такое лечение нужно продолжать до тех пор, пока не исчезнут симптомы заболевания.

Продолжайте съедать по 1 ст. л. меда после обеда и ужина на десерт, а также выпивайте смесь яблочного уксуса с медом перед завтраком и на ночь.

Медовые соты — прекрасное средство лечения заболеваний дыхательной системы. Целебными свойствами при этом обладает воск сот, из которых полностью откачали мед. Жевание медовых сот оказывает благоприятное влияние на слизистую дыхательного тракта. Одновременно в курс лечения входит ежедневное потребление меда.

Люди, потреблявшие сотовый мед до 16 лет, мало простужаются, у них редко бывает сенная лихорадка или другие заболевания полости носа. По мнению народных целителей, жевание медовых сот вырабатывает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта, который сохраняется в течение 4 лет. Начать употреблять сотовый мед можно в любом возрасте.

В период медосбора, когда на пасеках качают мед, нужно запастись на целый год смесью воска с медом. Для этого лучше всего подходит то, что пчеловоды называют **забрусом** (восковые крышечки медовых сот, которые срезают перед откачкой меда). Если крышечки покажутся очень твердыми, нужно добавить к ним немного меда, чтобы легче было их жевать.

Взять по 100 г **травы тысячелистника, зверобоя, спорыша, хвоща полевого, чабреца, листьев шалфея и тополя пирамидального** (можно почек). 2 ст. л. смеси залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 10 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Пить при хроническом аллергическом насморке (сенной лихорадке) по 75 г через 2—3 ч после еды.

СИНУСИТ (ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА)

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

Залить 4 измельченных **зубчика чеснока** и 1 ч. л. **яблочного уксуса** 1/2 стакана крутого кипятка и вдыхать пары, укрывшись одеялом. Доливать кипятком по мере охлаждения смеси. Процедуру проводить ежедневно по 10—15 мин 3—4 раза в день до полного выздоровления.

Довести до кипения 200 г порошка **еловой смолы**, 1 измельченную **луковицу**, 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.

2 раза в день, утром и вечером, закапывать в каждую ноздрю по 5 капель **свежего сока татарника колючего** в течение 10 дней. Инулин, содержащийся в растении, помогает в лечении гайморита.

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

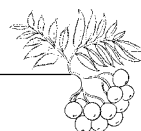
При болях в носу, ушах и голове закапывать в нос **сок редьки** или вводить в нос тампон с соком редьки.

Заварить 1 ст. л. взятых в равных количествах **цветков золототысячника, цмина и пижмы** 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 40 мин и прикладывать смесь вместе с цветками в виде компресса к носу.

Заварить в 0,5 л кипятка 2 ст. л. **травы иванчая**, довести до кипения и настоять, укутав, 30 мин. Принимать по 0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Заварить по отдельности в 1 стакане кипятка следующие травы: 15 г **зверобоя продырявленного**, 10 г **цветков ромашки аптечной** и 10 г су-





шеницы болотной. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрию 3 раза в день. Их можно использовать для ингаляций длительно — по 5 мин. 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, укутав, 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, укутав, 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, укутав, 1 час, процедить. Делать ингаляции.

Взять в равных количествах **плоды шиповника**, **траву хвоща полевого**, **соцветия сирени**, **корни и корневища пырея ползучего**. 1 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе 8–10 часов, процедить. Разбавлять кипяченой водой и пить как чай по 1 стакану 3–4 раза в день в теплом виде за 30 мин до еды.

Промывать пазухи носа 5%-м настоем **цветков календулы**.

Вдыхать пары **пихтового масла**.

Перед сном принимать по 1/2 стакана отвара **травы пустырника** (1 ч. л. на 1 стакан воды).

Кашицу **репчатого лука** залить горячей **медовой водой** (1/2 стакана воды смешать с 1/2 ч. л. меда), настоять, укутав, 6 часов, процедить. Настоем промывать несколько раз в день нос.

Смешать до однородного состояния в равных частях по объему сок **лука репчатого**, **корней плода цикламена**, **мед**, **мазь Вишневого**. Мазь хранить в холодильнике, перед употреблением подогревать до 37 °С. Сделать турундочки, опустить их в мазь и вложить на 30 мин в обе ноздри. После 3 недель лечения гайморовы полости очищаются.

Из ячейки пчелиных сот достать **мед** сухой стеклянной палочкой и закапывать его в ноздри или вовнутрь уха по 1–2 капли через каждые 3–4 часа.

Два раза в день (утром и вечером) рекомендуется принимать по 1 ч. л. **цветочной пыльцы**.

При воспалении придаточных пазух носа **семена пажитника** весьма эффективны. 1 ч. л. семян кипятить в 250 мл воды, пока не останется поло-

вина воды, процедить. Принимать по 3–4 чашки отвара в день.

Прием пажитника категорически запрещен при беременности и вагинальных кровотечениях.

«СОРВАННЫЙ» ГОЛОС

На 1 л воды возьмите по 1 ст. л. **меда**, **растительного масла**, **листьев эвкалипта**, **лаврового листа**, кусочек **прополиса** величиной с горошину. Кипятите все на слабом огне 20 мин и делайте ингаляцию в течение 20 мин (вдыхать надо носом, выдыхать ртом).

ТОНЗИЛЛИТ

При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие **листья мать-и-мачехи**, вымыть, измельчить, отжать сок, добавив равные количества сока **лука** и **красного вина**. Смесь поставить в холодильник, перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л., разбавив 3 ст. л. воды. Это средство действует надежнее антибиотиков, а количество принимаемого алкоголя минимально.

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

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 1/2 ч. л. **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 ст. л. **уксуса**, настоять, сок с уксусом отжать и полоскать рот, горло и немного проглотить (1–2 ст. л.).

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 ч. л. 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 ею шею. Сверху наложить еще шерстяную ткань или шарф. Поддерживать 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 мин.

Для лечения хронического тонзиллита у маленьких детей смазывать небные миндалины **соком алоэ**, смешанным с **натуральным медом** в соотношении 1:3. Смазывания проводить еже-

дневно в течение 2 недель, а в последующие 2 недели — через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натощак.

Для лечения воспалительных процессов дёсен, слизистой полости рта и зева, лечения ангины и тонзиллита рекомендуют полоскание настоями из лекарственных растений, в которых растворяется пчелиный мед.

1 ст. л. **цветков ромашки аптечной** залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и растворить в нем 1 ч. л. меда.

1 часть **цветков липы**, 2 части **коры дуба** залить стаканом кипящей воды, настоять до охлаждения, процедить и растворить в этом настое 1 ч. л. меда.

2 части **цветков липы** смешать с 3 частями **цветков ромашки аптечной**, заварить в стакане кипятка, охладить, после чего профильтровать и растворить 1 ч. л. меда.

Лимон. Отличное средство для лечения острого тонзиллита. Свежий **лимон** выжать в стакан теплой воды, добавить 4 ч. л. меда и 1/4 ч. л. **соли**. Размешать и медленно выпить глоток за глотком.

Три раза в день закапывать в ухо по 3 капли **экстракта прополиса**.

Прополисную пасту ввести в лакуны миндалин с помощью гортанного шприца. Курс лечения — 4–7 введений по 1 разу в неделю. При такой процедуре отмечается прекращение неприятных ощущений в горле, уменьшение припухлостей лимфатических узлов, из миндалин исчезают гнойные пробки, жидкий гной и др.

10–15 г 10–15%-го **прополисного масла** принимать с теплым **молоком** за 1–1,5 ч до еды 2–3 раза в день.

1 ст. л. измельченного **зверобоя** залить одним стаканом крутого кипятка и выдержать на водяной бане в течение 15 мин. Спустя 30–40 мин, когда смесь охладится, ее следует процедить, добавить 10%-й **экстракт прополиса** из расчета на стакан настоя 20–30 капель экстракта и использовать в теплом виде для полоскания горла несколько раз в день. Подобное полоскание обладает противомикробным и противовоспалительным действием.

При **тонзиллите хроническом** использовать смесь сока **алоэ** с **медом** в соотношении 1:3. Данной смесью ежедневно смазывают миндалины в течение 2 недель, а затем еще в течение





2 недели через день. Три—четыре раза в день рекомендуется полоскать горло 30%-м водным раствором меда.

По 1 ч. л. 5—6 раз в день держать во рту **мед** до полного его растворения.

Мед развести теплой кипяченой водой в соотношении 1:2 и полученным раствором полоскать горло 3—4 раза в день. Температура воды для такого полоскания не должна превышать 45 °С.

ТРАХЕИТ

Применяются тампоны, марлевые полоски, смоченные в спиртовом **прополисном растворе** или с **прополисной мазью**.

60 г **прополиса** и 40 г **воска** поместить в эмалированную посуду и поставить ее в более широкую металлическую емкость с кипящей водой. Пока прополис с воском растворяются, больному необходимо сесть рядом, наклониться над парами и размеренно как бы вдыхать их в себя. Такую ингаляцию следует проводить по 10—15 мин утром и вечером в течение 1—2 месяцев (в зависимости от степени заболевания).

В эмалированную посуду положить 5 г **прополиса**, растопить на водяной бане, добавить 100 г **меда**, перемешать и еще немного подогреть. Принимать 1 раз в день после завтрака по 1 ч. л. взрослым и по 1/2 ч. л. детям. Запивать данную смесь не рекомендуется.

70 г **прополиса**, 40 г пчелиного **воска** поставить в эмалированной посуде на водяную баню. Расплавляясь, прополис и воск начнут активно выделять целебные фитонциды. Наклонитесь над емкостью, накройтесь натуральной материей и вдыхайте пары в течение 15 мин. Подобную ингаляцию следует проводить ежедневно (2 раза в день) до полного выздоровления.

При воспалительных заболеваниях глотки, гортани и трахеи, а также при кожных заболеваниях ушей и для профилактики рентгеноэпителиитов у больных, получавших амбулаторное лучевое лечение, полезно применять **сок алоэ с медом**: срезать нижние листья алоэ, разрезать их на кусочки в виде пластинок, отжать сок. Мед разбавить этим соком в соотношении 1:5. Свежую смесь принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды 3 раза в день в течение 1—2 месяцев.

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.

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 мин. Затем кастрюльку снять с огня и чуть-чуть остудить содержимое. Делать ингаляции парами чеснока, вдыхая их, накрывшись полотенцем. Дышать парами чесночного чая надо 15 мин, а затем тепло укрыться и лечь спать.

При лечении туберкулеза полезно включать в рацион питания больного **чеснок**: 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 ст. л. **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 кашу, 1 кг **сливочного масла** и 5 кг **меда**, настоять на кипящей водяной бане 5—10 мин, 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 ч. л. 3—4 раза в день до еды. Это хорошее средство также при заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите с мучительным кашлем, воспалении легких, общем ос-





лаблении 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%-го 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 мин до еды; на 1 ст. л. 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 1 каплю ежедневно, довести прием до 52 капель — 1 ч. л. И с этого момента принимать по 1 ч. л., пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150–200 мл настойки.

Внимание! Превышение дозировки опасно.

Полезно 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 смешать с 250 г **меда** и 350 мл **вина** (кагора), настоять в темном месте при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Листья алоэ в возрасте 3–5 лет выдержать в темноте при температуре 4–8 °С 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 ст. л. с 1 стаканом горячего молока 3 раза в день за 30 мин 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.

Заварить 1 стаканом воды 20 г **исландского мха (лишайника)**, греть на малом огне 10 мин и процедить. Пить по 12 ст. л. 4–6 раз в день за 20–30 мин до еды.

Смешать по 1 ст. л. **листьев и корней крапивы**, залить 0,5 л кипятка, греть на малом огне 5 мин, настоять 30 мин и процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Можно также готовить отвары из листьев и корней крапивы по отдельности.

Отварить в 1 стакане **молока** в течение 5 мин 2 ст. л. сушеных **корней пырея** (свежих — 1 ст. л.), 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 ст. л. **почек сосны** (только мужских соцветий), добавить 1 ст. л. **меда**, 2 ст. л. 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**, 3 части **травы горца птичьего (спорыша)**. Заварить 0,5 л кипятка 3 ст. л. смеси, настоять 30 мин 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 °С) 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 ст. л. **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 ст. л. (можно до 1/2 стакана) 3 раза в день за 30 мин до еды.

Заваривать как чай и пить по 1/2 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 1/2 стакана измельченного корня и настоять 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 ст. л. перед едой в течение 2–3 месяцев.

Взять поровну **плодов аниса, листа шалфея, травы тысячелистника**. Приготовить отвар из 1 ст. л. сбора на 1 стакан воды. Принимать по 1–3 стакана в день в течение 2–3 месяцев при ночном потении.

Заварить как чай **стебли и лист пустырника и корни цикория обыкновенного** и подержать на малом огне 10 мин. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана.

Варить 10 мин в **белом вине корень полыни обыкновенной** (на 0,5 л вина 2 ст. л. измельченного корня), добавить в кипящий отвар 1 ст. л. **меда** и остудить. Пить по 1/2 стакана утром перед едой или по 3 ст. л. в день.

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.

Смешать поровну **траву спорыша и корень солодки**. Заварить 0,5 л кипятка 3 ст. л. смеси, кипятить на малом огне 5 мин и настоять 30 мин. Выпить в течение дня в 5–6 приемов.

Для лечения туберкулеза легких и других грудных болезней применяют **шишки ели и сосны**. Набрать весной сосновых или еловых шишек, высушить их в тени. Заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. шишек, довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 30 мин. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Заварить 1 стаканом кипятка 10 г **цветков багульника** и настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Внимание! Растение ядовито. Не превышать дозу.

Смешать в частях по объему сухие измельченные толченые **лесные орехи** — 2 части, толченые **ягоды белой шелковицы** — 1 часть, **сливочное масло топленое** — 3 части, **мед** — 4 части.

Все смешать, положить в посуду с широким горлом и закрыть, выдержать 1 неделю и пить с кипяченым молоком по 1 ч. л. на 150 мл молока 3 раза в день. Принимать в течение 1 месяца без перерыва. Если вы не переносите молоко, то можно пить и с кипяченой водой.

Мед натуральный липовый смешать с 2,5 части **жира барсука** и сразу вынести в подвал на 2 недели, чтобы настоялся. Принимать по 1,5–2 ч. л. В 1 прием 3 раза в день в течение 7 дней, затем сделать 7 дней перерыва и опять принимать 7 дней. Через 2 месяца сходить на проверку к врачу.

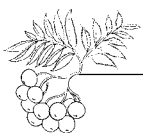
Смешать в частях по объему сухие измельченные тертый **корень хрена** — 2 части, **корень лопуха** — 1 часть, **мед натуральный** — 4 части.

Выкопать корни хрена, хорошо промыть в проточной воде, насухо вытереть и натереть на терке. Накопать корней лопуха. Копать нужно корни такого лопуха, у которого не было семян, то есть у лопуха первого года, хорошо промыть и натереть на терке. Все перемешать, как указано в рецепте, и хранить в закрытой банке. Принимать по 1 ст. л. в день. Следите за самочувствием. Если станет лучше, то дозировку можно увеличить.

Смешать в частях по объему сухие измельченные **листья мать-и-мачехи** — 1 ст. л., **сок алоэ** — 1 ст. л. (50 мл), **мед** — 300 г.

1 ст. л. **листьев мать-и-мачехи** залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 40 мин,





слить, смешать с **соком алоэ и медом** и хранить на холоде в закрытой посуде. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 1 недели, затем сделать перерыв 3 дня и снова принимать 7 дней. Через 1,5 месяца сделать перерыв на 15 дней. Если это средство вам хорошо помогает, то можете продлить лечение.

Смешать в частях по объему сухие измельченные **полынь горькую** (семена) — 0,5 части, **листья мать-и-мачехи** — 3 части, **семена крапивы двудомной** — 1 часть.

Все перемолоть и 1 ч. л. сбора залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 4 часа, процедить и пить 1/2 ч. л. настоя с 1 ч. л. меда 3 раза в день за 30 мин до еды. Если вы почувствуете себя лучше, то можете принимать по 4 раза в день в течение 3–4 недель без перерыва.

Смешать в частях по объему **сок дымянки лекарственной** — 1 часть, **сок корней хрена** — 2 части, **мед натуральный** — 4 части.

Все смешать, сложить в банку, выдержать 2 суток при комнатной температуре, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Желательно есть больше фруктов и овощей и запивать теплым топленым или кипяченым молоком.

Одну среднюю луковицу **репчатого лука** очистить, положить в небольшую кастрюльку, плотно закрыть и обмазать тестом. Затем поставить в духовку. Когда тесто пропечется до появления корочки, духовку отключить и оставить ее до полного остывания. Затем вскрыть крышку и слить образовавшийся сок и приготовить следующий сбор: **лук пареный** — 1 часть, **толченые лесные орехи** — 1 часть, **топленое масло сливочное** — 2 части, **мед натуральный** — 4 части.

Все перемешать и переложить в посуду с широким горлом, закрыть, настоять 2 суток в холодном месте и пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Ориентируйтесь по своему самочувствию. Можете принимать в течение 1 месяца без перерывов.

Смешать в частях по объему сухие измельченные **листья шалфея** — 2 части, **траву дымянки** — 1 часть, **листья крапивы двудомной** — 3 части.

1 ст. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять, пока остынет, процедить, добавить 1 ч. л. **меда** и выпить в 2 приема до обеда. После обеда заварить снова такой же сбор и выпить в 2 приема. Желательно пить с **молоком**.

В летнее время можно пользоваться свежими травами. Если вы почувствовали, что у вас от этого сбора улучшилось самочувствие, то заготовьте таких трав на зиму.

Смешать в частях по объему сухие измельченные **траву дымянки** — 2 части, **спорыш** — 1 часть, **сухие стручки фасоли** — 3 части.

1 ст. л. сбора залить 400 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 10 мин, добавить 2 ст. л. меда и оставить настаиваться на ночь. Утром процедить и принимать в течение дня равными долями за 30 мин до еды.

Смешать в частях по объему **сок хрена** — 1 часть, **сок алоэ** — 0,5 части, **мед** — 3 части.

Все смешать и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Можно запить теплым молоком. Можно много не готовить, лучше принимать всегда свежеприготовленное средство и использовать его в течение 2–3 дней. Принимать в течение 30 дней.

Мед липовый — 100 г, **масло сливочное** несоленое — 100 г, **сок алоэ** (алоэ перед срезанием не поливать 2 недели) — 150 г, **какао** в порошке — 50 г.

Растопить в эмалированной кастрюле **свиное сало, масло, мед**. Когда все расплавится (кипеть не давать!), кастрюлю снять и добавить туда остальные компоненты. Хорошо размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. состава, растворив в 1 стакане горячего **молока**, утром и вечером длительное время.

Мед липовый — 1,2 кг, **лист алоэ** мелко нарезанный — 1 стакан, **оливковое масло** холодного отжима — 100 г, **березовые почки** — 150 г, **липовый цвет** — 50 г, **цветки бузины черной и пижмы** — по 20 г, **вода** — 0,5 л.

Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая кипеть. Добавить к меду **алоэ** и дать покипеть 5–10 мин, процедить, отжать. Отдельно заварить в 1,0 л воды **березовые почки, цветки бузины черной и пижмы и липовый цвет**, прокипятить 2–3 мин. Когда мед остынет, вылить в него процеженный отвар. Хорошо размешать. Полученную смесь разлить в бутылки из-под шампанского, добавить в каждую бутылку по 50 мл оливкового масла, закрыть пробками и хранить в холодильнике. Перед употреблением необходимо взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.





Смешать 1 стакан **меда**, 1 стакан **нутряного свиного сала**, 1 ст. л. **почек березы**. Растопить на слабом огне, настаивать 2 ч и процедить. Принимать смесь по 1 ст. л. 3 раза в день без перерыва в течение полугода.

Смешать в равной пропорции **мед с медвежьим или барсучьим жиром**. Принимать по 30–50 г смеси 3 раза в день при легочной форме туберкулеза.

Сок алоэ — 150 г, **мед пчелиный** — 250 г, **вино «Кагор»** — 350 г. Смешать все компоненты, настаивать в темноте при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Листья алоэ в возрасте 3–5 лет выдержать в темноте и при температуре 4–8 °С в течение 12–14 дней. Затем промыть их в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Оставить стоять на 1–1,5 часа. Полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Общеукрепляющий бальзам. Взять 500 г **листьев алоэ**, 100 г **травы зверобоя**, 500 г **майского меда** и 0,5 л **белого виноградного вина**. Измельченную траву зверобоя залить 0,5 л кипятка, варить 30 мин на слабом огне, настаивать 30 мин-час и процедить. Приготовленные листья алоэ пропустить через мясорубку. Соединить все компоненты бальзама, хорошо перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, закрыть пробкой и поставить в прохладное место на 6–10 дней. Принимать по 1 ч. л. бальзама каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 часа. Курс лечения 1 месяц. После 10-дневного перерыва его можно повторить.

При туберкулезе легких взять 1 кг измельченных в порошок **березовых почек**, смешать с 3 кг внутреннего **топленого свиного жира** и 3 кг **меда** (лучше липового). Всю эту смесь положить в эмалированную (без сколов) кастрюлю, закрыть крышкой. Место соединения крышки с кастрюлей замазать тестом. Кастрюлю поставить в горячую духовку на 1,5 часа, затем смесь процедить через сито, оставшиеся почки отжать через марлю, после этого смесь охладить до комнатной температуры и переложить в стеклянные банки, плотно закрыть крышками и хранить в

холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 30–40 мин после еды. Курс лечения — непрерывный, в течение 6 месяцев.

При туберкулезе легких взять в равных частях по весу измельченные **березовые почки** и **корни кровохлебки**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре, процедить, добавить в отвар 2–3 ст. л. серебряной воды. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При туберкулезе легких, дистрофии, сильной слабости после перенесенной болезни 1 ст. л. измельченных в порошок **березовых почек**, 3 ст. л. очищенных и измельченных **семян тыквы**, 2 ст. л. слегка поджаренного и измельченного **риса** тщательно смешать со 100 г разогретых на кипящей водяной бане сливочного масла и 100 г пчелиного меда. Принимать по 1 ч. л. смеси 5–6 раз в течение дня через равные промежутки времени. Смесь хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Отвар из овсяной крупы с медом является укрепляющим средством для истощенных больных при туберкулезе.

Взять по 40 г **хрена** и **чеснока**, 100 г **сливочного масла**, 0,5 кг **меда**, все тщательно перемешать. Принимать по 50 г перед едой.

500 г **ядер грецких орехов** хорошо растереть и смешать со 100 мл алоэ и 300 г **меда**. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

В целях общеукрепляющего воздействия и повышения иммунитета, а следовательно, и защитных сил организма больного туберкулезом легких, рекомендуют принимать **мед с хреном**: горсть тертого хрена смешать с 0,5 кг **меда** и через несколько дней принимать по 2 ст. л. в день перед едой.

Сладкое яблоко. Этот фрукт обладает омолаживающими свойствами. Индийские целители, последователи аюрведы, готовят напиток, называемый **ситафаласава**. Делается он в сезон созревания яблок, из спелых плодов, используют его в качестве лекарства для лечения туберкулеза легких. Взять **мякоть 2 плодов** и **25 изюминок** без косточек и вскипятить их в воде на медленном огне. Когда останется около 1/3 первоначального объема, напиток нужно профильтровать, смешать с 2 ч. л. **меда**, добавить по 1/4 ч. л. **корицы**, **кардамона**.





Индийский крыжовник. Для лечения туберкулеза нужно смешать по 1 ст. л. сока крыжовника и меда и принимать каждое утро. Это средство быстро заряжает организм энергией.

Апельсин. Больному нужно выпивать стакан апельсинового сока, смешанного со щепоткой поваренной соли и 1 ст. л. меда. Действие соли на легкие облегчает отхаркивание и защищает организм от побочной инфекции.

Мята. Полезен при этой болезни сок из свежей мяты. Смешать 1 ч. л. сока мяты, 1 ч. л. яблочного уксуса и столько же меда и растворить это все в 120 мл морковного сока. Получается хорошее тонизирующее средство для лечения туберкулеза. Оно разжижает мокроту, питает легкие, увеличивает сопротивляемость организма и препятствует появлению побочных эффектов от противотуберкулезных лекарств.

1,5 ст. л. **меда** смешать с 4 зубчиками **чеснока** (измельчить), смесь поставить на огонь и, помешивая, поджарить, снять с огня и размешивать до остывания. Такие свежеприготовленные порции съедать утром и вечером.

Взять по 250 г **меда**, **сливочного масла**, **гусиного жира**, **изюма**, **желтого сахара** и 6 г «**серного цвета**» (сублимированной серы) и в глиняном горшке емкостью 3 л растопить смесь, размешивать деревянной ложкой. Снять с огня, продолжать размешивать до остывания. Принимать за час до еды по схеме, начиная с дозы «на кончике ложки», с каждым днем увеличивать дозу до 1 кофейной ложечки. Затем принимать все меньше, доведя прием до исходной дозы. Такие циклы проводить много раз.

Взять по 40 г **хрена** и **чеснока**, 100 г сливочного масла, 0,5 кг меда, все тщательно перемешать. Принимать по 50 г перед едой.

Собрать в июне молодые **верхушки пихты белой** и **ели**, измельчить, залить медом. Сосуд поставить в теплое место. Полученную жидкость слить в бутылку, закупорить. Принимать по 2 ст. л. за час до завтрака и ужина.

15 живых **раков** средних размеров залить 0,5 л **водки**. Настоять 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Раков высушить в духовке, затем измельчить в порошок. Этот порошок смешать со слитой водкой, добавить 0,5 л **меда**, размешать до полного растворения меда. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Для детей — по

1 ч. л. — 1 дес. л. Рецепт проверен, действует безотказно.

Смешать в равных частях по объему кашицу свежих **цветков незабудки** и **мед**. Принимать по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды, запивая отваром плодов шиповника.

Смешать 1:1:2 свежееотжатый (!) сок **листьев зебрины** (комнатное растение), мед и вино «Кагор». Настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 2 месяцев. Перерыв — 2 недели и повторить курс лечения. Это же средство помогает и при остром и хроническом бронхите.

При туберкулезе легких 2 стакана **белого меда** и стакан **льняного масла** смешать и варить до тех пор, пока масса не загустеет как твердый красноватый студень.

Из этого состава по вечерам и утрам принимать по кусочку величиной с орех лещины. Держать во рту, глотая слюну, пока не растает. После приема около 4 часов ничего не пить и не есть.

Спирт медицинский — 1 стакан, **мед** — 2 стакана, **почки березы** — 1 стакан.

Все смешать и настаивать 2 недели. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

При туберкулезе легких, экземе, параличе, опухолях, алкоголизме, психических и гинекологических заболеваниях. 1 кг **алоэ** возраста 3–5 лет пропустить через мясорубку. Алоэ перед срезкой 5 дней не поливать. В стеклянную посуду поместить **алоэ**, добавить 2,5 кг **меда**, 2,5 л домашнего **виноградного вина**. Хорошо перемешать деревянной ложкой. Закрывать крышкой герметически и поставить в темное прохладное место, но не на холод, на 5 дней.

Первые 5 дней принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за час до еды. Через 5 дней по 1 ст. л. за час до еды 3 раза в день. Минимальный срок лечения — 2–3 недели, максимальный — 1,5 месяца.

При необходимости через 2–3 месяца курс лечения можно повторить.

400 г свежих **листьев и стеблей тыквы** залить 0,3 л воды и кипятить, пока не останется 150 г густого отвара, процедить, остаток отжать. В отвар добавить 1 дес. л. **меда**. Принимать утром и вечером после еды по 75 мл. Курс лечения — 2 недели.





Смешать по 1 стакану сока **моркови, свеклы и хрена** (1 стакан кашицы корня хрена залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять сутки, а затем отжать сок), добавить по 2 стакана порошка **грецких орехов** и **изюма** без косточек, пропущенного через мясорубку, 1 стакан **меда** и кашицу 2 **лимонов** с кожурой, но без семян. Все хорошо перемешать. Хранить в холодильнике.

Принимать первые 2 дня по 1 ч. л., затем по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды, или через 2 ч после еды. Курс лечения — 2 месяца. Через 20 дней лечение можно повторять.

1 ст. л. мужских **соцветий сосны** (тычиночные колоски), собранных в конце мая (сидят кубышечками на коротких ножках, светятся благородной позолотой. В колосках в это время множество тычинок, набитых желтой пылью), заварить 2 стаканами кипящего **молока**, настоять до теплого состояния, добавить 1 ст. л. **меда**, 2 ст. л. **сливочного масла**, 2 **куриных яйца**. Все это тщательно размешивают и выпивают в 3 приема в течение дня.

Если упущен срок сбора мужских соцветий, можно использовать свежее вытекшую **смолу сосны** — живицу. 1 часть порошка живицы залить 5 частями прохладной кипяченой воды, настоять на солнце в стеклянной посуде 9 дней, периодически встряхивая содержимое, затем добавить **мед** по вкусу. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать в равных частях по объему кашицу **листьев и цветков мать-и-мачехи** и **мед**. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. смеси 3 раза в день до еды. Известны случаи, когда это средство заживляло каверны.

Смешать в равных частях по объему кашицу **корней девясила** и **мед**. Смесь содержит эфирное масло геленин, которое препятствует распространению туберкулезных бактерий. Медовую смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. смеси 3 раза в день до еды.

1 ст. л. кашицы **корней пырея** варить в 1 стакане молока 5 мин, процедить, добавить мед по вкусу и пить полугорячим не спеша, небольшими глотками за 1 прием. Принимать до 3 стаканов в день. На зиму лучше заготавливать корни осеннего сбора. Сухие корневища кладут по 2 ст. л. на стакан молока.

На листьях дуба часто можно увидеть **галлы** — круглые зеленые шарики, приросшие к нижней

стороне листа. Их собирают, заваривают и пьют как чай, подслащивая по вкусу медом.

При детском туберкулезе полезно пить **желудевый кофе**, добавляя **молоко** и **мед**.

В традиционной медицине отвар **овсяной крупы с медом** применяли для восстановления сил больных туберкулезом; овсяный кисель с медом — при желудочно-кишечных заболеваниях как обволакивающее и легкое слабительное средство.

Каши из «лошадиного» овса не сваришь, так как его оболочка не размягчается, поэтому из него готовят **отвары-«кисели»**: 1 стакан зерен тщательно промыть, залить 5 стаканами воды. Варить под крышкой на медленном огне 4 часа. Затем жидкость и распаренный овес протереть через сито. Получится клейкая жидкость, имеющая консистенцию киселя. Еще лучше оставшийся овес и шелуху пропустить через мясорубку, смешать с отваром и процедить (учтите, что оболочка настолько тверда, что смолоть ее довольно трудно). Отвар овса пьют в любое время по 1 стакану (можно выпить за 2—3 приема). Он прекрасно сочетается с медом, сливками, хранится в холодильнике не более 2 дней. Перед употреблением нужно добавить немного горячей воды, так как отвар пить следует в теплом виде.

Подобный **«кисель»** можно приготовить и из **овсяной крупы**. В этом случае крупу запаривают кипятком на 3—4 ч в обычной пропорции — 1:4, а затем слитую жидкость варят до тех пор, пока она не станет «киселеобразной», добавляют мед по вкусу.

Кисель овсяный применяют также при **желчнокаменной болезни** и всех болезнях, связанных с плохой работой печени; при незапущенных случаях аллергических заболеваний — ослабляет зуд, улучшает общее состояние.

10—15 г 10%-го **прополисного масла** (на смальце, сливочном масле, свином сале) принимать 2—3 раза в неделю за 1,5 ч до еды. Продолжительность курса от 3 до 10 месяцев. По мере лечения следует увеличивать концентрацию прополиса до 15 процентов. Здесь прополисное масло можно заменить экстрактом прополиса.

60 г **прополиса** и 40 г **воска** поместить в эмалированную посуду и поставить ее в более широкую металлическую емкость с кипящей водой. Так, пока прополис с воском растворяются, больному необходимо сесть рядом, наклонить-





ся над парами и размеренно как бы вдыхать их в себя. Такую ингаляцию следует проводить по 10–15 мин утром и вечером в течение 1–2 месяцев (в зависимости от степени заболевания).

Прополисную воду принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за час до еды. Курс лечения — от 4 до 10 месяцев, в зависимости от степени заболевания, причем через каждые 2 месяца необходимо делать двухнедельный перерыв. При таком лечении уже через 7–10 дней отмечается уменьшение кашля, снижение температуры, улучшение аппетита, сна и т.д.

10–15 г 10–15%-го прополисного масла принимать с теплым молоком за 1–1,5 ч до еды 2–3 раза в день.

Смешать по одному стакану свежего сока черной редьки, красной свеклы (без белых прожилок), моркови, меда и перелить в стеклянную бутылку. Затем хорошо взболтать и положить в темное прохладное место на 2 недели. Полученную смесь принимать 3 раза в день по маленькой рюмке до еды. Перед употреблением смесь необходимо взболтать.

Приготовить чай из листьев фиалки душистой в пропорции 1:10. Пить чай теплым по трети стакана вприкуску с медом 3 раза в день.

ФАРИНГИТ

Маточное молочко — 1 г, **мед** — 100 г. Компоненты тщательно перемешать, полученной смесью при помощи ватного тампона смазывать заднюю стенку глотки, или использовать эту смесь для ингаляций (1 часть смеси на 5 частей воды).

10%-й **спиртовой экстракт прополиса** — 10 мл, **мед** — 100 г, **сок алоэ** — 30 г. Тщательно смешать компоненты, полученной смесью смазывать слизистую оболочку рта и миндалин 2 раза в день в течение 30 дней.

Прополис — 5 г, **масло облепиховое** — 30 г, свежий **сок календулы** — 20 г, **масло какао** — 15 г, **мед** — 10 г.

Приготовить смесь из этих компонентов. При насморке в каждую ноздрю вводить на 20 мин ватку, пропитанную полученным раствором.

Острый и хронический фарингит и ларингит лечат так же, как ринит и синусит, чистым медом

в виде аппликаций или аэрозольной ингаляции, курс лечения которых составляет 15–20 дней. Излечение больных наступает уже на 2-й день.

Полезно проводить лечение больных субатрофическими и атрофическими формами фарингитов (давность заболевания от одного года до 13 лет) смесью **меда** (2 г) и **маточного молочка** (275 мг). 2 мл смеси развести дистиллированной водой (1:5), которой смазывать заднюю стенку глотки. Курс лечения состоит из 20–25 процедур. Некоторым больным полезно пройти 3–5 курсов лечения, с интервалами в 1–6 месяцев.

Полезна следующая методика лечения хронических субатрофических фарингитов, ринофарингитов, ларингитов и тонзиллитов с помощью **медово-каланхойной эмульсии** в сочетании с прополисом: для приготовления 100 г препарата берут 78 г пчелиного закристаллизованного меда, подогретого на водяной бане, смешивают с 15 г каланхоэ и 7 г 10%-го спиртового экстракта прополиса. Приготовленной смесью 1–2 раза в день больным смазывают слизистую глотки ватным тампоном. На курс — 20–25 аппликаций.

Полезно проводить лечение больных хроническими атрофическими фарингитами такой лекарственной смесью: 5%-й раствор **пчелиного меда**, 1 мл 20–30%-го **раствора прополиса** и 96%-го **спирта** и 100 мл **раствора хлористого натрия**. Лечебную жидкость вначале подогревают до температуры 37–43 °С, после чего ею полоскают горло 3–4 раза в день, но предварительно проверяют переносимость больным меда. Для чего 2–4 капли лекарственной смеси наносят под язык и при отсутствии реакции (покраснение, отек) делают полоскание.

Пролеченные таким методом больные отмечают улучшение своего состояния, отсутствие сухости и першения в горле, а также сухого кашля. Слизистая задней стенки глотки освобождена от вязкой слизи, становится влажной и достаточно сочной.

Для медицинских работников и больных, лечащихся в амбулаторных условиях, привожу одну из самых **эффективных схем лечения ангины, тонзиллита и фарингита** в любой стадии.

Она гарантирует выздоровление через 1–3 дня: в эмалированную кастрюлю всыпать следующий лекарственный сбор: по 1 дес. л. **корней бадана, змеевика (раковая шейка) и**





лапчатки (калган), 1 ст. л. **ольховых соплодий** и по 2 ст. л. **коры дуба** и **листа эвкалипта**.

Сбор залить 3,4 л холодной кипяченой воды, поставить кастрюлю на огонь и кипятить (с момента закипания раствора) на умеренном огне и при плотно закрытой крышке 15 мин (через каждые 5 мин перемешивать сбор).

После чего в кастрюлю всыпать второй сбор из лекарственных растений: по 1 дес. л. травы смолки обыкновенной и листа мяты перечной, по 1 ст. л. травы чабреца, пикульника заметного, марьянника или фиалки трехцветной, душицы, зверобоя, шишек хмеля, листа кипрея (иван-чай), цветков ромашки, по 2 ст. л. листа шалфея и цветков календулы (ноготки лекарственные).

Сбор перемешать и прокипятить 15 мин (так же, как и в первом случае, через каждые 5 мин раствор перемешивать). Кастрюлю снять с огня, дать раствору настояться 45 мин и профильтровать через марлю в 2 слоя.

Настой хранить в чистой склянке темного стекла в холодильнике не больше 5–7 дней. Перед применением 1 стакан раствора подогреть до теплого состояния, добавить в него по 1 ч. л. питьевой соды и меда. Порцию взять в рот, прополоскать горло, но не выбрасывать, а с передышками прополоскать 10–15 раз, и так весь стакан. Полоскать по 1 стакану 4–6 раз в день. Целесообразно одновременно прополаскивать и десны, так как этот настой очень эффективен при пародонтозах.

Во время эпидемии и пандемии гриппа можно приготовить данный настой и использовать его одновременно с микстурой для лечения и профилактики гриппа, бронхитов, кашля, коклюша. Как правило, человек гриппом при этом не болеет.

1/2 стакана кашицы **чеснока** залить теплым **гречишным медом**. Затем смесь поставить на малый огонь и нагревать, постоянно помешивая, 20 мин, пока весь чеснок не растворится. Дать немного остыть под крышкой, а затем опять поставить на слабый огонь и постоянно мешать, чтобы сироп не подгорел. Сироп хранить в холодильнике. Принимать при кашле, ларингите, тонзиллите, фарингите: детям — по 1 ч. л., взрослым — по 1 ст. л. каждый час до полного выздоровления.

Измельченный **прополис** опустить в стакан с холодной водой, воск и другие примеси всплы-

нут, а прополис опустится на дно. Полученный осадок просушить, залить 96°-м спиртом из расчета 30 г прополиса на 100 г **спирта** и настоять в течение 1 недели, периодически встряхивая емкость. Далее полученную смесь отфильтровать (через один слой марли) и смешать с **глицерином** или **персиковым маслом** в соотношении 1:2. Данной смесью 1 раз в день необходимо смазывать слизистую оболочку носа и рта (предварительно освобожденную от слизи, корок) в течение 10–15 дней.

Удалить со слизистой оболочки носа и ротоглотки корки и слизь, смазать поверхность 30%-й **настойкой прополиса с глицерином** или **персиковым маслом** (из расчета 1:2). Процедуру необходимо проделывать 1 раз в день в течение 10–15 дней.

100 мл изотонического раствора **хлористого натрия**, 1 мл 20–30%-й **настойки прополиса**, 5 г пчелиного меда тщательно размешать и использовать в теплом виде (примерно 37–45 °С) для полоскания горла 4–6 раз в день. Такая процедура очищает слизистую оболочку от воспалительных выделений, улучшает в ней кровообращение и способствует усилению секреторной функции желез, выделяющих слизь.

Прополисную пасту ввести в лакуны миндалин с помощью гортанного шприца. Курс лечения — 4–7 введений по 1 разу в неделю. При такой процедуре отмечается прекращение неприятных ощущений в горле, уменьшение припухлостей лимфатических узлов, из миндалин исчезают гнойные пробки, жидкий гной и др.

Взять 1 ст. л. сухих измельченных **листьев подорожника**, залить 1 стаканом кипяченой воды, настоять и добавить 30 капель спиртовой настойки прополиса. Полученным раствором полоскать горло несколько раз в день.

Мед развести теплой кипяченой водой в соотношении 1:2 и полученным раствором полоскать горло 3–4 раза в день. Температура воды для такого полоскания не должна превышать 45 °С.

Полощите горло отваром из 1/2 ч. л. порошка **кардамона** и 0,5 ч. л. порошка **корицы** на стакан кипятка.

1/2 ч. л. порошка **куркумы** смешать с 1 ч. л. **меда**. Держать во рту 3–4 раза в день по несколько минут.

Семена пажитника (пряность) являются одним из лучших домашних средств при простуд-





ных и легочных заболеваниях. 2 ч. л. семян варить 10–15 мин на слабом огне в 200 мл воды, процедить. Принимать 3–4 раза в день с медом по вкусу. При сухом простудном кашле очень помогает молочный отвар семян.

При больном горле используется для полоскания крепкий **отвар**: 2 ст. л. **семян пажитника** кипятить 30 мин в 1 л на слабом огне.

Помогает нанесение на лоб **пасты из порошка мускатного ореха и натурального молока** при головной боли во время простуды.

ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

Взять 2 ст. л. **травы душицы** и 1 ст. л. **травы вероники**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Пить 3 раза в день до еды.

Взять 50 г **травы мелиссы** в цветущем состоянии и 20 г **соцветий сивца лугового**, залить 1 л белого вина и настаивать сутки, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 100 г 2 раза в день, а также в случае приступа.

Эмфизему легких лечат **соком зеленой ботвы картофеля**, начиная его прием с 1/2 ч. л. и доводя до 1/2 стакана.

Вдыхать пары **картофеля «в мундире»**.

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

Взять 2 части **травы хвоща полевого**, по 1 части **травы горицвета весеннего**, **плодов тмина обыкновенного**, **плодов фенхеля обыкновен-**

ного. Залить 1 ст. л. 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 ст. л. 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 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

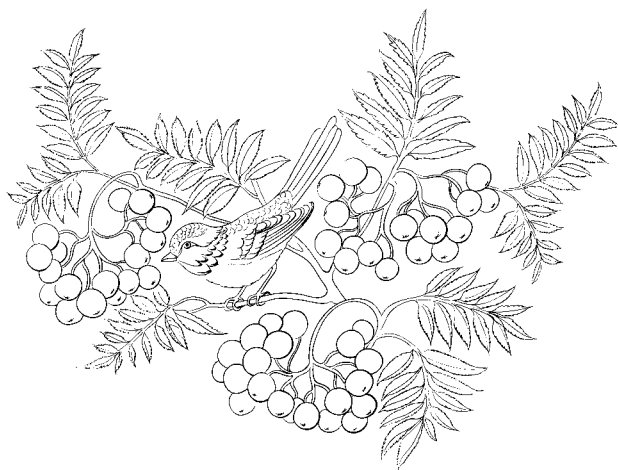
Взять в равных пропорциях **корень девясила**, **лист мяты**, **траву чабреца**, **лист шалфея**, **лист эвкалипта**. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды при одышке.

1 ч. л. **цветков картофеля** залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1–2 часа, процедить и выпить в течение 2 часов или за 30–40 мин до еды. Принимать по 1/2 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 1/2 стакана 2 раза в день, а также при приступах.

3 ст. л. **цветков гречихи посевной** заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 ч в термосе, процедить. Принимать по 1/4–1 стакану теплого настоя 3–4 раза в день.





БОЛЕЗНИ

сердечно-сосудистой системы

АНЕВРИЗМА АОРТЫ

Аневризмой можно назвать местное увеличение кровеносного сосуда или полости сердца в следствие растяжения и выпячивания его стенки. Аневризма также может являться осложнением атеросклероза, инфаркта миокарда, сифилиса и некоторых других заболеваний. Иногда могут появиться ложные аневризмы, которые проявляются при дефекте, язве, стенки артерии и, как правило, бывают травматическими. Чтобы вылечить ложный аневризм чаще всего проводится операция, а для избавления от аневризмы следует вылечить основное заболевание.

Проявления данной болезни зависят от размеров самой аневризмы, ее локализации и некоторых других факторов. Зачастую аневризма длительный период никак себя не проявляет, и болезнь проходит бессимптомно. Однако аневризма может быть причиной нарушения кровоснабжения тканей, которые питаются пораженным сосудом; также зачастую нарушается сердечная деятельность.

Симптомы аневризмы аорты: одышка, тупые невралгические боли в груди, частая пульсация гортани, охриплость. В случае припадка, следует обязательно положить лед на грудь или холодный компресс.

Больным с аневризмой обязательно следует лечиться и наблюдаться у опытного врача. Если возникнет такая необходимость, по специальным показаниям, назначают оперативное вмешательство.

Полезно поддерживать больного и облегчать его состояние: давать **йодистый калий** в таблетках по 0,1–0,3 г 3 раза в день, соблюдать покой — как физический, так и душевный.

2 ст. л. растертых **сухих ягод боярышника кроваво-красного** залить 1,5 стакана кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

Заварить 1–2 ст. л. **травы желтушника** на 1 стакан кипятка. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день с медом по вкусу.

1 ст. л. измельченной **травы укропа огородного (или семян)** настаивать в 1,5 стакана кипятка. Это количество и будет суточной нормой.

1 ст. л. измельченного **корня бузины сибирской** заварить 1 стаканом кипятка, кипятить





15 мин на слабом огне, затем настоять 30 мин и процедить. Принимать по 1 ст. л.

Если наблюдается частая одышка, хорошо при этом, желательно каждый день, пить **чай из ягод калины** или употреблять их в свежем виде.

Хорошо помогает **травяной настой**. Берется 1 часть арники, 3 части **зверобоя** и 4 части **тысячелистника**. Все измельчается и высушивается. 1 ст. л. измельченной смеси заливают 250 мл холодной воды (лучше заранее прокипяченной), около 3 часов настаивается в плотно закрытой посуде. Затем поставить на слабый огонь и варить 5 мин. Потом дать остыть и лишь после процедить. Применять рекомендуется в несколько приемов на протяжении всего дня.

АРИТМИЯ СЕРДЦА

Аритмия — нарушение частоты, ритмичности и последовательности сердечных сокращений.

У человека ритмом сердца управляют специальные центры, от которых по проводящим путям идут импульсы к предсердиям и желудочкам сердца. В норме электрический импульс, родившись в синусовом узле, расположенном в правом предсердии, идет в предсердно-желудочковый узел, а оттуда по пучку Гиса непосредственно к желудочкам сердца, вызывая их сокращение. Изменения могут произойти на любом из участков проводящей системы, это вызывает разнообразные нарушения ритма и проводимости.

Среди причин аритмии можно отметить следующие заболевания сердца:

- миокардиты, пороки, кардиомиопатии, инфаркт; нарушения электролитного баланса
- изменение содержания в крови калия, кальция, магния; расстройства нервной системы — неврозы и стресс; нарушение функций щитовидной железы — тиреотоксикоз и гипотиреоз;
- влияние токсических веществ — никотина и алкоголя, некоторых лекарств и пр.

Существуют несколько видов аритмии. С учащением (тахикардия) или замедлением (брадикардия) ритма, преждевременными (экстрасистолия) или хаотичными (мерцательная аритмия) сокращениями сердца и т.д.

При данном заболевании люди могут ощущать сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, усиленный толчок в области сердца или его замирание, общую слабость и/или головокружение.

Некоторые виды аритмий могут не сопровождаться какими-либо неприятными субъективными ощущениями и обнаруживаться исключительно при исследовании пульса и/или анализе электрокардиограммы.

Обычная частота сердечных сокращений у многих здоровых взрослых людей составляет 60—90 ударов в 1 мин в состоянии покоя (утром, лежа, натошак, в условиях температурного комфорта). Измерять частоту пульса нужно не менее чем через 30 мин после выпитой чашки кофе или крепкого чая. Перед измерением человек должен расслабиться, отдохнуть в течение 5 мин.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклерозом можно назвать хроническое заболевание крупных и средних артерий (аорта, артерии сердца, головного мозга, конечностей и др.), которое заключается в отложении на внутренней стенке сосудов жировых веществ, например, холестерина и других липидов в виде бляшек. Дальнейшее увеличение в атеросклеротических бляшках соединительной ткани (склероз) и отложение солей кальция (кальциноз) могут привести к постепенной деформации и сужению просвета артерий вплоть до абсолютной закупорки.

Это может привести к хронической, медленно нарастающей недостаточности кровоснабжения органа, который питается через пораженную артерию. Кроме всего прочего, допустима острая закупорка просвета артерии тромбом (тромбоз), это может привести к образованию очагов некроза в питаемом артерией органе (инфаркт) или части тела (гангрена).

Данное заболевание чаще всего наблюдается у мужчин в возрасте 50—60 лет и у женщин старше 60 лет, однако возможно и более раннее развитие заболевания в следствие семейно-наследственных форм гиперхолестеринемии и пр.

Перечислим важные факторы риска, влияющие на развитие атеросклероза: возраст,





мужской пол, наследственность; другие, поддающиеся коррекции: артериальная гипертензия, гиподинамия, чрезмерное употребление в пищу животных жиров (в них преимущественно и содержится холестерин), курение, нарушения липидного обмена (гиперхолестеринемия, дислипидемия), сахарный диабет, повышенная свертываемость крови.

Для общих проявлений атеросклероза могут быть характерны следующие факторы:

— внешний вид — пациенты часто выглядят намного старше своих лет и имеют лишний вес;

— ксантомы — отложения холестерина на коже в виде желтых бляшек (греч. «ксантос» — желтый), обычно в области локтей, век (характерны для атеросклероза с очень высоким уровнем общего холестерина и для наследственной гиперхолестеринемии);

— гиперхолестеринемия — концентрация основного холестерина крови более 5,2 ммоль/л или 200 мг/дл (мг%) (при наследственной форме заболевания этот показатель может превышать норму в 4–5 раз); холестерин в крови человека находится в соединении с белками (эти вещества называют липопротеидами), новейшими исследованиями доказано, что в организме человека холестерин существует в 2 основных видах (фракциях):

— холестерин липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) способствует атеросклерозу; атерогенный холестерин;

— холестерин липопротеидов высокой плотности (ЛПВП) препятствует развитию атеросклероза; антиатерогенный холестерин.

Сочетание некоторых таких факторов атеросклероза, т.е. их одновременное наличие, даже если другие признаки отсутствуют, является свидетельством для проведения активной профилактики атеросклероза.

В медицине выделяют разные заболевания, которые могут быть обусловлены атеросклерозом, в зависимости от того, какой орган или часть тела преимущественно страдает. Также они могут существовать и вместе, и отдельно.

При атеросклерозе артерий сердца (коронарных артерий) можно определить следующие симптомы: боли за грудиной или в области сердца, отдающие в левую руку, ощущения перебоев, замирания сердца, сердцебиения, одышка при физической нагрузке и пр. (см. Аритмии,

Инфаркт миокарда, Ишемическая болезнь сердца, Стенокардия).

При атеросклерозе артерий головного мозга — головокружение, ухудшение памяти, головная боль и пр.

А при атеросклерозе артерий нижних конечностей — ослабление или отсутствие пульсации артерий (бедренных, подколенных, тыла стопы), боли в икроножных мышцах, которые появляются при ходьбе, а исчезают в покое, язвенно-некротические изменения стоп (в поздних стадиях заболевания) и пр.

Атеросклероз почечных артерий — головокружение, головная боль и пр.

Рецепты народной медицины для внутреннего употребления

Предупреждает развитие атеросклероза систематическое употребление **лесных орехов** (лещины) и **фиников**.

Для лечения гипертонии на фоне атеросклероза употребляют **грецкие орехи с медом** в течение 45 дней по 100 г за прием, начав с 3 орехов.

Отвар коры рябины уменьшает склероз сосудов сердца и головы. Для этого 100 г лесной рябины красной кипятить в течение 2 ч в 0,5 л воды. Принимать по 1 ст. л. в день за 30 мин до завтрака.

200 г свежей **зелени сельдерея** и 200 г **меда** смешать, варить 5 мин, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1 недели.

Вместо чая полезно пить **настои из ягод рябины или калины**: 2 ст. л. сухих ягод засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настоять 2 ч, процедить и пить 2 раза в день.

Трава крапивы двудомной — 5 г, **трава мяты перечной** — 10 г, **цветки боярышника кроваво-красного** — 15 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1–2 ч, выпить в течение дня при сердцебиении, аритмии независимо от приемов пищи.

Трава душицы обыкновенной, трава лапчатки гусиной, цветки боярышника кроваво-красного — в равных количествах.

Приготовление и применение — как в предыдущем рецепте.

Трава земляники лесной, трава мяты перечной, семена укропа, трава хвоща полевого, трава душицы обыкновенной, трава одуванчика лекарственного, трава пустырника пятилопастного — в равных количествах. 4 ст. л. сбора





засыпать в термос и залить 1 л кипятка, настоять 2 ч, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при стенокардии.

Мята перечная, цветки боярышника, тысячелистник обыкновенный, мелисса лекарственная — в равных количествах. 4 ст. л. сбора засыпать в термос и залить 1 л кипятка, настоять 1 ч, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при кардиосклерозе. Курс лечения — 3–4 недели. После 10-дневного перерыва курс повторить. Под влиянием этого лечения исчезают боли в области сердца, одышка, сердцебиение, снижается кровяное давление.

Как снизить уровень холестерина в крови?

- сбросить лишний вес;
- бросить курить;
- увеличить физическую активность (физические упражнения, бег или ходьба на дистанцию 5–7 км, плавание, работа на приусадебном участке, лыжные прогулки, активные спортивные игры на свежем воздухе и т.д.);
- употреблять постное мясо (домашнюю птицу или нежирную говядину, крольчатину), но не более 500 г мяса в неделю;
- отдавать предпочтение мясу домашней птицы, снимать с нее кожу;
- исключить из рациона колбасные изделия, субпродукты (ливер, потроха) и сливочное масло;
- есть побольше рыбы и морских продуктов — более 500 г в неделю;
- есть поменьше сыра;
- употреблять снятое (не более 1,5%-й жирности) молоко и обезжиренные молочные продукты;
- употреблять не менее 40 г клетчатки в день (большое количество ее содержат фрукты, зерновые, овощи, бобовые);
- употреблять жиры растительного происхождения (оливковое, подсолнечное, рапсовое, льняное масла);
- употреблять продукты, богатые витаминами А, РР, С и Е и микроэлементами. Включить в ежедневный рацион проросшее зерно, пивные дрожжи, поливитамины с микроэлементами);
- ограничить употребление кофе и очень крепкого чая;
- Можно пить не более 1 стакана сухого (предпочтительно красного) вина или не более 50 г водки в день.

Больным атеросклерозом полезно есть **морскую капусту** (содержит йод), **горох** (содержит витамин В₂), **баклажаны** в жареном и тушеном виде (снижают содержание в крови холестерина, улучшают обмен веществ), **цветную капусту, ягоды лесной земляники, вареную айву, грецкие орехи**. Рекомендуется съедать ежедневно по 1–2 **грейпфрута** средней величины. **Арбуз** наряду с мочегонным действием также способствует выведению холестерина.

Для лечения и предупреждения атеросклероза применяют **подсолнечное масло** (содержит много ненасыщенных жирных кислот).

Еще одно профилактическое средство рекомендуется лицам старше 40 лет: регулярно пить натощак **сок сырого картофеля**.

Красная лесная рябина. Ягоды лучше собирать в начале зимы, когда морозы ударят по ягодам. Съедать по 5 свежих ягод красной рябины 3–4 раза в день. Курс — 4 дня, перерыв 10 дней, затем повторить курс еще 2 раза. Заодно очистится печень и наладится стул.

Фасоль снижает холестерин. Уровень холестерина можно снизить фасолью. 1/2 стакана фасоли или гороха с вечера залить водой, настоять ночь, утром воду слить, залить свежей водой, добавить на кончике чайной ложки питьевой соды (чтобы не возникало газообразование в кишечнике), сварить до готовности и съесть это количество в 2 приема. Курс лечения — 3 недели. Если употреблять в день не менее 100 г фасоли, то содержание холестерина в крови снизится на 10 % за это время.

Липа тоже снижает холестерин. Купить в аптеке цветки липы, смолоть их на кофемолке, принимать по 1 ч. л. порошка 3 раза в день. Курс — 1 месяц. Липа не только понизит холестерин в крови, но и выведет шлаки из организма и одновременно будет способствовать уменьшению веса и улучшению самочувствия.

Плоды шиповника истолочь, заполнить ими на 60 % пол-литровую бутылку и залить **водкой**. Настаивать в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Принимать по 20 капель на кусочке сахара.

0,5 кг зрелых **плодов боярышника** размять деревянным пестиком, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40 °С и выжать сок в соковыжималке. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.





20 г измельченных **листьев земляники** залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 5–10 мин, настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Листья земляники обладают мочегонным действием и наряду с солями выводят избыток холестерина.

Свежий **чеснок или экстракт чеснока**, который продается в виде чесночной приправы (в гранулах или порошке), — хорошее средство для профилактики атеросклероза.

Рецепт чеснока для снижения холестерина. На дно трехлитровой банки положить листья черной смородины, вишни, хрена, укропа, 1 кг очищенного чеснока, 80 г соли на 1 л теплой кипяченой воды (только не кипятка). Рассол должен полностью покрыть чеснок. Закрывать банку двойным слоем марли, держать при температуре 15–22 °С. Через 4–5 дней чеснок готов к употреблению. Этот рецепт эффективен для профилактики и лечения инфаркта, инсульта, снижения артериального давления крови. Для этих же целей эффективна настойка чеснока.

Очень целебным для лечения атеросклероза считается **препарат из сосновых иголок и шишек**. Свежими сосновыми иголками и шишками заполняют стакан или глиняный кувшин, затем заливают водкой или разведенным спиртом до краев. Этот настой выдерживают в течение 10 дней в теплом месте плотно закрытым. Процеживают и применяют по 10–20 капель с теплой водой 3 раза в день до еды.

Это средство рекомендуется всем людям, которым за 40. Среднего размера неочищенную **картофелину** измельчают на терке. Свежую протертую массу принимают перед едой. Этот препарат значительно замедляет процесс развития атеросклероза.

Всем людям старше 40 рекомендуется взять сок 1 **лимона** и 1 **апельсина**, смешать с 1 стаканом горячей воды, принимать ежедневно перед завтраком. Это народное средство очень эффективно. Следует использовать только свежие фрукты.

Плоды боярышника — 15 г, **плоды аронии черноплодной** — 14 г, **плоды земляники** — 15 г. 2 ст. л. сбора залить 500 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить и долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Корни одуванчика — 10 г, **корневище пырея** — 10 г, **листья и корни лапчатки** — 10 г, **трава тысячелистника** — 10 г. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Пить по 3/4 стакана перед завтраком.

Серьезным средством лечения атеросклероза и даже инфаркта миокарда является мумие. Оно снижает содержание в крови липидов и других веществ, а также усиливает обмен веществ за счет повышения продукции АТФ. В период восстановления после инфаркта мумие ускоряет регенерацию клеток, помогает избежать аритмии. Прием мумие длителен — до 2 месяцев (0,1 г 1 раз в сутки). Особенно важен прием мумие для диабетиков. Оно становится дополнительным средством, понижающим уровень сахара в крови и нормализующим усвоение глюкозы тканями.

50 г сухого измельченного **корня девясила** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3–4 раза в день до еды при атеросклерозе. На курс лечения требуется 1–1,5 л настойки. Перерыв — 1 месяц.

При атеросклерозе сосудов головного мозга принимать ежедневно по 0,2 г **мумие** в течение 10 дней. Перерыв — 1 неделя. Провести 4–5 таких курсов лечения.

1 ст. л. кашицы **хрена** смешать с 1 стаканом сметаны из натурального **молока**. Принимать по 1 ст. л. во время еды при атеросклерозе.

1 ч. л. **березового дегтя** размешать в 1 стакане теплого натурального **молока**. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 1,5 месяца при атеросклерозе. Перерыв — 1 месяц. В году провести 3–4 курса лечения.

1 стакан кашицы **хрена** настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 36 ч, процедить, остаток отжать. Полученный сок хрена смешать с 1 стаканом свежеприготовленного **сока моркови, соком 1–2 лимонов, 500 г меда, 1 стаканом сока свеклы красной**. Хранить в холодильнике. Принимать при гипертонии, атеросклерозе сосудов головного мозга по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды или через 3 ч после еды.

Кашицу 2–3 луковиц **репчатого лука** залить 300 мл чуть теплой кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде 8 ч, процедить. Принимать как мочегонное средство при атеросклерозе.





зе и для улучшения пищеварения по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Салат из **свежей кашицы лука** с кашицей яблок полезен людям, страдающим атеросклерозом сосудов головного мозга.

300 г кашицы **чеснока** залить 0,6 л 96%-го **спирта**, настоять 7 ч при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. В настойку вновь добавить 300 г свежей кашицы чеснока, настоять 2 ч, постоянно встряхивая содержимое, дать отстояться, полученную настойку процедить через ватку, добавить в нее 0,2 г ментола и 150 г меда, все тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать в качестве сильного противомикробного средства, при лечении атеросклероза, мочекаменной болезни по 1 дес. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Кашицу 2 головок **чеснока** залить 2 стаканами нерафинированного **растительного масла**, тщательно размешать. Хранить в холодильнике. 1 ч. л. масла смешать с 1 ч. л. свежесжатого сока лимона. Такую смесь принимать 3 раза в день за 30 мин до еды при спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах, одышке, атеросклерозе сосудов головного мозга. Курс лечения — 1 месяц. После месячного перерыва лечение повторять 3–4 раза в год.

Ягоды клюквы полезны при атеросклерозе, гипертонии, камнях в мочевом пузыре, при заболеваниях печени, как антимикробное средство при гриппе, простудных заболеваниях, ангине, при кашле, онкологических заболеваниях.

100 г сока свежих **корней одуванчика**, 15 г 90%-го **спирта**, 15 г **глицерина** и 17 г воды хорошо смешать друг с другом, смесь процедить. Это прекрасное народное средство против атеросклероза. Доза: по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 мин до еды.

1 часть **цветков или травы вьюнка полевого** залить 5 частями 70%-го **спирта**, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 ч. л. 2–3 раза в день до еды при атеросклерозе, туберкулезе легких, лихорадочных заболеваниях, как слабительное и мочегонное народное средство.

Плоды **паслена черного** в количестве 5–6 г в сутки рекомендуют больным при гипертонии и атеросклерозе, для усиления мочеотде-

ления, при болезнях почек и мочевого пузыря, поносе.

При **гипертонии, атеросклерозе, ожирении, запорах, болезнях печени и почек** проводить 1 раз в неделю **огуречный разгрузочный день**, съедая в течение суток 1,5 кг свежих огурцов и выпивая 0,5 л свежей **простокваши**.

Зеленые **плоды грецкого ореха** разрезать на 4 части и заполнить на 60 % объема трехлитровую банку, заполнить **медом** до расстояния 3 пальцев от горлышка, хорошо перемешать содержимое банки и закрыть крышкой. Банку закрыть в погребе или подвале на глубину до 70 см и оставить на 6 месяцев. Затем содержимое банки процедить через капроновое сито, остаток слегка отжать. Смесь хранить в холодильнике в закрытой посуде. Это одно из лучших средств от гипертонии, атеросклероза сосудов головного мозга. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день с 50 мл воды после еды. Курс лечения повторить через 3–5 лет.

Сок из 5 кг **синего репчатого лука** хорошо смешать с 1 кг **меда**. Хранить в холодильнике. Принимать при гипертонии, атеросклерозе сосудов головного мозга по 1 ст. л. 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

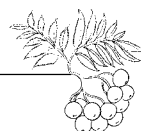
Ядра грецких орехов полезны при атеросклерозе.

Стакан измельченных **плодов шиповника** без семян смешать с 1,5 стакана **сахарного песка**, залить 3 стаканами **водки** и поставить на солнце, настоять 5 дней, периодически помешивая содержимое. Затем добавить еще 2 стакана водки и снова поставить на солнце, не забывая помешивать. Принимать при лечении атеросклероза, гипертонии, болезнях почек, повышенной кислотности желудочного сока по 1 ч. л. 3 раза в день после еды, запивая водой.

2 ст. л. **ягод земляники** залить 1 стаканом горячей воды, варить на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать при гипертонии, атеросклерозе по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Для **лечения и предупреждения атеросклероза и гипертонии, снижения холестерина в крови, при упорных хронических запорах, при поносах** принимать порошок **морской капусты** по 1 ч. л. с 1/4 стакана прохладной кипяченой воды 2–3 раза в день до еды.





Литровую бутылку наполнить **цветками клевера лугового** и залить **водкой**. Настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать 1 ст. л. в день после обеда или на ночь. Курс лечения — 3 месяца. После 2 недель перерыва проводят повторный трехмесячный курс лечения. Настойка клевера — эффективное народное средство при атеросклерозе, сопровождаемом головными болями, постоянным шумом или звоном в ушах. Все эти симптомы проходят довольно скоро. Настойка клевера обладает еще одним неоценимым качеством — она устраняет внутричерепное давление даже в тех случаях, когда другие средства не помогают. 1 курса лечения настойкой клевера хватает на 3 года, после чего можно его повторить.

Прекрасное средство при атеросклерозе сосудов головного мозга — **кора рябины красной**, собранная ранней весной с веточек не толще указательного пальца. 5 ст. л. порошка коры залить 0,5 л сырой воды, довести до кипения и варить на слабом огне в закрытой посуде 2 ч, процедить. Пить по 25–30 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца.

Для профилактики и лечения атеросклероза принимать **кукурузное масло** по 1–2 ст. л. 2 раза в день за 30–40 мин до еды.

Кашицу протертого **лука** смешать 1:1 с **медом**. Принимать при атеросклерозе сосудов мозга по 1 ст. л. утром и вечером в течение 2 месяцев.

При гипертонии, атеросклерозе, болезнях печени, подагре, ожирении, авитаминозе, хронических запорах полезно есть **апельсины** или пить сок из них. При язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью и обострениях воспалительных заболеваний кишечника лучше вместо апельсинов пить сок, разбавленный наполовину водой.

При атеросклерозе летом съедать свежих **вишен** по 1 кг в день и в эти дни выпивать по 7–8 стаканов свежего натурального молока, не залпом, а постепенно, мелкими глотками. Вишня противопоказана при язве желудка, гастритах (при острых гастроэнтеритах и коликах применяют только в виде сока).

50 г сухих **цветков или плодов софоры** (крымской) залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при атеро-

склерозе по 1 ч. л. 3 раза в день до еды в течение 3–4 месяцев.

В течение 1 месяца пить при атеросклерозе по 30–40 капель **настойки аралии маньчжурской** 3 раза в день перед едой.

30 г сухого измельченного **корня девясила** высокого залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте при комнатной температуре 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при атеросклерозе по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

100 г **кашицы хрена**, 1 кг **сахара**, 0,5 кг **измельченных с коркой апельсинов** варить в 1 л белого вина на водяной бане 1 ч. Принимать при атеросклерозе по 50 г через 2 ч после еды.

Смешать водочные настойки (1:10) **корневищ имбиря**, **травы люцерны посевной**, **чеснока** в соотношении 2:3:7,5. Принимать при атеросклерозе по 1 ч. л. В день.

Смешать в равных частях по объему **сок лука и мед**. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды. Смесь хранить в темном прохладном месте. Смесь принимать по 1 ч. л. каждые 1–2 ч при атеросклерозе, гипертонии.

При поражении атеросклерозом сосудов нижних конечностей (перемежающаяся хромота, при сгибании коленей слышен хруст) помогают **соленые ванны** (до 250 г соли на ванну).

Арбуз. Рекомендуется принимать тем, кто страдает атеросклерозом, заболеваниями печени, почек, подагрой и гипертонией. Это эффективное желчегонное средство, изгоняющее камни из желчного пузыря и печени.

Баклажан. Способствует значительному снижению содержания холестерина в крови (до 55), поэтому используется при лечении и для профилактики атеросклероза.

Боярышник. Взять 0,5 кг зрелых плодов, размять деревянным пестиком, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40 °С и выжать сок в соковыжималке. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Зеленый чай. Помогает снизить артериальное давление в начальных стадиях гипертонической болезни, ведет к снижению уровня холестерина в крови и улучшает самочувствие больных при атеросклерозе.

В жаркое время года употребление этого чая способствует значительному сокращению по-





требления воды. Заваривать его из расчета 1,5 г сухого зеленого чая на 1 л кипятка.

Земляника лесная. Залить 20 г измельченных листьев 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Листья земляники обладают мочегонным действием и наряду с солями выводят из организма избыток холестерина.

Капуста белокочанная. Пить сок свежих листьев по 1/2 стакана за 15 мин до еды.

Ламинария сахарная, или морская капуста. Принимать в виде порошка по 1/2 ч. л. в день. Учесть, что ламинария противопоказана при беременности, нефритах, диатезе, крапивнице, хроническом рините.

Одну большую **луковицу** (около 100 г) натереть, засыпать 1/2 стакана **сахарного песка**, настаивать сутки. Принимать по 1 ст. л. через 1 ч после еды или за 1 ч до еды 3 раза в день.

Одну большую **луковицу** (около 100 г) натереть, засыпать 1 стаканом **сахарного песка**, настаивать 3–4 суток. Принимать по 1 ст. л. каждые 3 ч. Лечение продолжать в течение 1 месяца.

Мелисса. Прекрасно снимает нервные спазмы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах. Мелиссу в любом виде, свежем или сушеном, можно добавлять в чай или готовить отвар: 1 ст. л. травы на 200 мл кипятка. Использовать мелиссу можно длительное время, так как она не имеет особых противопоказаний.

Малина. Плоды рекомендуется употреблять в качестве противосклеротического средства.

Подорожник большой. Хорошо вымытые листья порезать, намять и выжать сок. Смешать с равным количеством меда и варить 20 мин. Принимать по 2–3 ст. л. в день. Хранить в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте.

Свекла столовая, или красная. Сок сырой свеклы, выдержанный в холодильнике не менее 2 ч, пить по 1/3 стакана за 20–30 мин до еды. Свекла рекомендуется как антисклеротическое средство благодаря значительному содержанию витаминов и минеральных солей (калия, магния, йода).

Тыква. Пить сок сырых плодов по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

Хрен. Вымыть 250 г корней, обсушить (в воде не держать), натереть на крупной терке, залить

3 л кипяченой воды и кипятить 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Истолочь 50 г долек **чеснока** и залить 1 стаканом **водки**. Настаивать в теплом месте 3 суток. Принимать по 8–10 капель в 1 ч. л. холодной воды 3 раза в день.

Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ в организме. В результате применения этого рецепта сосуды становятся эластичными, что предупреждает склероз, стенокардию, инфаркт миокарда, восстанавливает зрение, избавляет от шума в голове. При точном лечении происходит омоложение организма.

Чесночная настойка. Тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко порезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой.

Взвесить 200 г этой массы, взяв ее снизу, где больше сока. Положить в стеклянный сосуд и залить 200 г 96%-го спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10–12 дней. Принимать каплями по указанной схеме (см. табл.) за 15–20 мин до еды в 1/4 стакана холодного молока.

Дни	Завтрак (капли)	Обед (капли)	Ужин (капли)
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
11-й	25	25	25





Далее продолжать пить по 25 капель 3 раза в день до полного расходования приготовленного состава. Курс лечения повторить через 6 лет.

Шиповник. Плоды истолочь, заполнить ими на 2/3 пол-литровую бутылку и залить водкой. Настаивать в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая. Тщательно процедить. Принимать по 20 капель на кусочке сахара. По этому же способу можно приготовить настойку из целых плодов шиповника. Принимать, начав дозу с 5 капель, увеличивая ее каждый день на 5 капель. Доведя дозу до 100 капель, снова постепенно уменьшать ее до 5 капель.

Элеутерококк колючий (свободнаягодник). Собранные весной во время сокодвижения или осенью после увядания листьев кору и корни настаивают на водке в соотношении 1:1 до тех пор, пока настойка не станет темного цвета со специфическим сладковатым запахом. Для хорошего антисклеротического эффекта ее принимают по 30 капель 3 раза в день до еды.

При атеросклерозе с поражением аорты и коронарных сосудов регулярный прием настойки элеутерококка колючего снижает содержание холестерина в крови, повышает умственную работоспособность, уменьшает утомляемость, усиливает остроту зрения и слуха, повышает сопротивляемость организма.

Плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, **плоды аронии черноплодной** — 15 г, **плоды земляники лесной** — 15 г. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждать 10 мин, процедить и долить отвар кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Трава тысячелистника обыкновенного — 30 г; **цветки боярышника кроваво-красного**, **трава хвоща полевого**, **трава омеги белой**, **листья барвинка малого** — всего по 15 г. Залить 10 г сбора 1 стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить и долить настой кипяченой водой до первоначального объема. Принимать в течение дня в несколько приемов.

Корни одуванчика, **корневище пырея**, **листья и корни лапчатки**, **трава тысячелистника** — всего по 10 г. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка; настаивать 1 ч. Пить по 3/4 стакана перед завтраком.

АТЕРОСКЛЕРОЗ АОРТЫ

Сначала скажем несколько слов о том, что такое сама аорта. Аорта — один из самых больших артериальных сосудов человеческого организма. В состав аорты входят 2 отдела: грудная и брюшная аорта.

Грудная аорта — начальный участок аорты, от которого отходит множество артерий, которое обеспечивает кровью органы грудной клетки, голову, шею, а также верхние конечности.

Брюшная аорта представляет собой конечную часть аорты, которая отвечает за обеспечение кровью органов брюшной полости.

Теперь выясним что такое атеросклероз аорты. Атеросклерозом аорты можно назвать весьма распространенное заболевание, которое сопровождается возникновением атеросклеротических бляшек в стенках аорты.

Данная болезнь может охватить как отдельные участки аорты, так и весь сосуд. Тут же можно заметить, что атеросклероз аорты может сопровождаться очень большим списком симптомов.

Симптоматика зависит от локализации заболевания. Степень выраженности изменений стенок аорты имеет большой вес в выявлении данной болезни.

Далее мы считаем нужным описать симптомы атеросклероза аорты при поражении грудного отдела данного сосуда. Тут же скажем, что данный вид атеросклероза достаточно долгое количество времени остается незаметным. Причина этому — отсутствие симптомов на протяжении большого количества времени у атеросклероза грудного отдела аорты.

Самым первым признаком этой болезни является жгучие болевые ощущения в области груди, повышенное артериальное давление, головокружение и затруднение глотания. При наличии такого вида атеросклероза аорты среди симптоматики часто встречается обильный рост волосяного покрова в области ушных раковин. Жировки на кожном покрове лица, преждевременное старение, седина — все эти состояния тоже могут предупреждать о наличии атеросклероза грудного отдела аорты.





Симптомы атеросклероза брюшного отдела аорты могут быть следующими: нарушение пищеварения — изменение стула, чрезмерного газообразования и снижение аппетита, болевые ощущения в области живота, значительное снижение веса и некоторые другие. Остановимся немного подробнее на болевых ощущениях, беспокоящих человека. Они носят приступообразный характер и начинают беспокоить тут же после приема пищи. Чаще всего боли заканчиваются уже через 2–3 ч после возникновения.

Атеросклероз аорты — достаточно опасное заболевание. Опасность такого заболевания — это осложнения, которые оно может вызвать. К таким осложнениям можно отнести развитие артериальной гипертензии, тромбоза висцеральных артерий, аневризмы аорты, а также почечной недостаточности.

Каковы **методы лечения атеросклероза аорты?**

На самом деле лечение данного заболевания является комплексным. Оно основывается на применении лекарственных препаратов, а также на соблюдении здорового образа жизни и правильного питания. Что касается лекарственных препаратов, то это, как правило, нитроглицерин, панкреатин, папаверин, панзинорм, а также специальные биологически активные добавки. Если говорить о питании, то самым главным его правилом является **дробный прием пищи**.

АТЕРОСКЛЕРОЗ БРЫЖЕЕЧНЫХ АРТЕРИЙ

У данного заболевания существует 2 основных синдрома: брюшная жаба и тромбоз артериальных (часто и венозных) ветвей с инфарктом стенки кишки и брыжейки.

Брюшная жаба — это приступ коликоподобных болей в животе. Возникает он сразу после приема пищи, в основном облегчается приемом нитроглицерина, нередко рвота и вздутие кишечника; голодание прекращает приступы брюшной жабы; диагноз затруднителен (редкость синдрома, отсутствие специфических признаков), требует особой ответственности в связи с опасно-

стью несвоевременного распознавания острых абдоминальных болезней.

Лечение — дробный прием пищи, нитроглицерин, папаверин 0,04–0,06 г 3–4 раза в день перед едой, панкреатин (1–1,5 г) или панзинорм (1–2 таблетки) после еды.

АТЕРОСКЛЕРОЗ КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЙ

Патологический процесс в коронарных сосудах развивается неоднократно, часто бывает наиболее ранним и главным проявлением атеросклероза, хотя во многих случаях и сочетается с атеросклерозом аорты, мозговых, почечных и периферических артерий. Он является наиболее частой причиной ишемической болезни сердца.

В медицине определяют I (ишемическую), II (тромбонекротическую) и III (склеротическую) стадии коронарного атеросклероза. Из-за атеросклероза почечных артерий может появиться ишемия почечной ткани, при этом выделяется ренин, который способствует образованию ангиотензина, обладающего прессорными свойствами. Ангиотензин в свою очередь стимулирует секрецию адреналина и альдостерона, которые способствуют задержке натрия в сосудах и повышению их чувствительности к прессорным агентам (катехоламинам и ангиотензину). Все это ведет к реноваскулярной гипертензии. Лечение физическими методами проводят только в I ишемической стадии при отсутствии злокачественного течения реноваскулярной гипертензии. Оно направлено на рефлекторное улучшение почечной гемодинамики. Применяют углекислые, сульфидные (до 100 мг/л сероводорода) и радоновые (до 36,4 нКи/л — 100 ед. Махе), хвойные, йодобромные ванны. Температура ванн — 36–37 °С, продолжительность — 8–12 мин, на курс — 10–12 ванн, индуктотермия на поясничную область (методика № 104), сила анодного тока — 120–130 мА, продолжительность — 10 мин, всего 10–12 процедур.

В большинстве случаев при стойкой реноваскулярной гипертензии рекомендуется хирургическое лечение.





АТЕРОСКЛЕРОЗ ПОЧЕЧНЫХ АРТЕРИЙ

Как следствие атеросклероза почечных артерий может появиться хроническая ишемия почки (часто в виде реноваскулярной артериальной гипертензии) с исходом в артериосклеротический нефросклероз и хроническую почечную недостаточность.

Окончательный диагноз ставят в специализированных нефрологических или ангиохирургических заведениях; если невозможно проблему решить хирургическим путем проводят гипотензивную терапию. Тромбоз почечной артерии можно описать так — острый синдром с внезапной болью, болезненностью при ощупывании и при сотрясении поясничной области на стороне тромбоза, с острой почечной недостаточностью (олигоанурия) и, как правило, высокой артериальной гипертензией; диагностическое обследование и лечение проводится в специализированных учреждениях.

БЛОКАДЫ СЕРДЦА

Блокады сердца — это нарушения сердечной деятельности, которые связаны с замедлением, либо прекращением проведения импульса по проводящей системе сердца.

Блокады бывают нескольких типов: синоатриальные (на уровне мышечной ткани предсердий), предсердно-желудочковые (на уровне предсердно-желудочкового соединения) и внутрижелудочковые. По выраженности различают:

- блокаду I степени: каждый импульс замедленно проводится в нижележащие отделы проводящей системы;
- блокаду II степени, неполная: проводится лишь часть импульсов;
- блокаду III степени, полная: импульсы не проводятся.

Все выше перечисленные блокады могут быть стойкими и преходящими. Они могут появиться при миокардитах, кардиосклерозе, инфаркте миокарда, из-за некоторых лекарств (сердечные гликозиды, бетаадреноблокаторы, верапа-

мил). Врожденная полная поперечная блокада встречается крайне редко.

При неполных поперечных блокадах появляется выпадение пульса и сердечных тонов. При полной поперечной блокаде — стойкая брадикардия (пульс реже 40 в мин). Понижение кровенаполнения органов и тканей проявляется приступами Морганьи—Эдемса—Стокса (обмороки, судороги). Возникает стенокардия, сердечная недостаточность, внезапная смерть.

Лечат основное заболевание, устраняют факторы, приведшие к блокаде. Временно — атропин, изадрин, алупент, эуфиллин. Полные поперечные блокады являются показанием к применению временной или постоянной желудочковой электростимуляции (искусственный водитель ритма).

БОЛЕЗНЬ РЕЙНО

Болезнь Рейно относят к группе трофических нарушений мелких сосудов. Данный синдром характерен спазмом сосудов, при этом появляется побеление, посинение и затем покраснение кожи на пальцах рук, ног и некоторых других органов. Симптомы данного заболевания могут проявиться из-за воздействия холода или эмоционального стресса. Сопровождаются эти проявления онемением, похолоданием, чувством мурашек, иногда болями, продолжительностью их от трех до пяти минут до нескольких часов. Во время этих приступов в онемевших участках организма нарушается процесс кровообращения, это мешает обычному питанию тканей, в следствие чего на воспаленной коже могут появиться долго не заживающие травмы. Прогрессирующая болезнь не приводит к летальному исходу, однако если ее запустить, могут быть очень серьезные последствия, например, деформация кистей рук, омертвление концевых фаланг на пальцах, иногда в сложных случаях может появиться даже гангрена. Лечение необходимо проводить под наблюдением врача, но с его разрешения, наряду с лекарственными препаратами, возможно также лечение синдрома Рейно народными средствами.

Болезнь Рейно может появиться при системной склеродермии, также и при других ревма-





тических и сосудистых заболеваниях. Подобные симптомы иногда появляются при лечении определенными лекарствами, но после отмены препаратов синдром исчезает сам по себе.

Данное заболевание могут вызвать бытовые и профессиональные факторы, такие как переохлаждение, вибрация, продолжительные контакты с холодной водой и вредными химическими препаратами, такими как поливинилхлорид, тяжелые металлы, кремневая пыль.

Среди различных диагностик при этом синдроме применяют углубленный анализ крови, коагулограмма (проверка крови на вязкость), проводится капилляроскопия. Затем рентгенография грудной клетки, осциллография и иммунологические исследования.

Симптомами болезни Рейно являются:

- похолодание и побледнение пальцев на руках, не обязательно на обеих сразу, это может проявиться на одной руке, иногда это сопровождается болевыми ощущениями;

- боли, при их усилении меняется цвет — появляется синюшность, при исчезновении — цвет кожи становится ярко-красным.

Данные симптомы также могут ощущаться на мочках ушей, кончике языка, кончике носа, на подбородке.

Лечение болезни. Всем, кто подвержен болезни Рейно, в первую очередь рекомендуется избегать сильных всплесков эмоций, переохлаждений, исключить контакты с химическими веществами, которые вызывают спазмы сосудов, ни в коем случае нельзя курить. Иногда перемена места жительства или смена работы способствуют исчезновению симптомов.

При проявлении болезни в легкой форме назначают дилтиазем, нифедипин, верапамил, нитроглицерин — это препараты, расширяющие сосуды и улучшающие кровообращение. При более выраженном синдроме лечатся вазопропанололом — обычно курсом 2 раза в год, потому что его действие сохраняется в крови до 6 месяцев. В зависимости от каждого организма, индивидуально могут применяться ингибиторы, например клопидогрел, и другие лекарства, разжижающие кровь.

При лечении болезни Рейно вместе с лекарственными препаратами доктор рекомендует применять психотерапию, рефлексотерапию, физиотерапию.

Чтобы лечение было наиболее эффективным, организм должен быть обогащен витаминами С и РР в необходимом количестве. Поэтому во время лечения включите в рацион питания продукты, которые содержат:

- витамин С — цитрусовые, шиповник, черная смородина;

- витамин РР — молоко, гречневая крупа, треска, кальмары, мясо кролика.

Чаще всего этим недугом болеют женщины, что называется, в самом расцвете сил — от 20 до 40 лет. Приступы зябкости мучают их не постоянно, а время от времени. Руки и ноги, как правило, поражаются симметрично (одинаково с обеих сторон). Врачи лечат эту болезнь успокоительными средствами, снимающими спазмы; применяют физиотерапию и поездки на курорты. Но зачастую больной сам может помочь себе простыми и доступными домашними средствами.

Полезны **горячие ванночки с солью**. Они снимают сильные боли. Налить в ведро воды, положить соль из расчета 1 ст. л. на 1 л воды. Если болят и руки, и ноги, то день прогревать руки, другой день — ноги. Вода должна быть максимально горячей, какую сможете терпеть. Как только она начнет остывать, прекращайте процедуру.

Полезны также **обычные теплые ванночки**. Достаточно погрузить руки в теплую воду на 5 мин 2–3 раза в день — и вы почувствуете улучшение. Сосуды тренируются и становятся менее чувствительными к холоду. Но делать ванночки нужно регулярно.

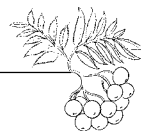
Контрастный душ. При пониженном тонусе сосудов эта процедура необходима, она восстанавливает процесс терморегуляции, укрепляет стенки сосудов, а также укрепляет общий иммунитет организма и сопротивляемость к простудам.

Ходжение босиком. Очень полезная, укрепляющая сосуды ног привычка. Зимой ходите без тапок по дому, а летом не обувайтесь на природе.

Массаж. Делайте ежедневный массаж ступней и пальцев рук, можно использовать для этих целей оливковое, облепиховое масла или масляные настои сосудорасширяющих трав.

Не форсите в холодную погоду в открытой одежде. Плащ нараспашку, голова без шапки и руки без варежек — это не для вас. Нагревайте





одежду, прежде чем выйти на холод. В прохладное время года, чтобы избежать обострения, одевайтесь теплее. Зимой носите теплые варежки и обувь с воздушной прослойкой.

Выходя из дома в холодное время, выпейте **горячего чая** или поешьте, тогда вы меньше замерзнете.

Нужно 1–2 раза в день делать следующее упражнение: подняться на носки, а потом резко встать на пятки. И так 30 раз.

Нужно часто втирать в нездоровые места смесь, приготовленную из 1 л воды, 1 ст. л. соли, 50 г 10%-го нашатырного и 10 г камфорного спирта.

Сигареты и алкоголь. Следует обязательно бросить курить, не употреблять алкогольные напитки. Никотин и алкоголь резко сужают сосуды, что пагубно влияет на кровоснабжение мелких концевых капилляров пальцев рук и ног.

Глицерин. Чтобы руки зябли меньше, перед выходом на улицу смазывайте их глицерином с водой, смешанными в пропорции 1:1.

Рыбий жир. В качестве профилактики хорошо помогают капсулы рыбьего жира. Пропейте курс минимум 3 месяца.

В качестве симптоматического лечения синдрома Рейно рекомендуются **сосудорасширяющие средства**. Важно помнить, что такое лечение не устранил недуг полностью, но приостановит быстрое прогрессирование болезни.

При болезни Рейно в Сочи применяют общие мацестинские ванны (концентрация сероводорода — 100 мг/л, температура — 34–37 °С, по 10–12 мин, через день или 2 дня подряд, всего — 12–14 ванн).

Вне курорта назначают общие искусственные сероводородные ванны с концентрацией сероводорода 80–100 мг/л, температурой 37 °С, по 10–15 мин, через день; всего — 12–14 ванн. При невозможности применения общих сероводородных ванн можно пользоваться двух- или четырехкамерными ваннами.

Наиболее эффективны сероводородные ванны при болезни Рейно с наличием явлений артропатии, склеродермии, при синдроме Рейно на фоне системного сосудистого заболевания (ревматизма, эндартериита, вибрационной болезни).

При болезни Рейно у соматически крепких людей получены хорошие результаты при сочетании общих сероводородных ванн с грязевыми «воротниками».

При противопоказаниях к применению сероводородных ванн, при II стадии заболевания, а также при синдроме Рейно диэнцефального происхождения и при симпатических ганглиотрунцитах показаны грязевые аппликации в виде «воротников» или «трусов», нередко с их чередованием (при вовлечении в процесс рук и ног), температуры 38–40 °С («воротники») или 42–44 °С («трусы»), по 8–10 мин, через день; всего — 10–12 процедур.

Для улучшения кровообращения в мелких сосудах полезно гинкго билоба (сухой экстракт) — 60 мг, 2 раза в день, возможно сочетание с селеном.

Для разжижения крови принимать **эфирное масло лимона**: 3 капли в день.

Донник лекарственный (спиртовая настойка) 30 капель на 1 стакан воды, 2 раза в день: принимать до еды.

Ива белая (сухой экстракт); 200 мг — 2 раза в день, принимать во время еды.

Можно приготовить сбор из других сосудорасширяющих трав — **мяты, пустырника, тысячелистника, укропа и аниса**. 1 ст. л. смеси или одной из трав заливается 1 стаканом кипятка. Через 1 ч настой можно принимать внутрь. Также можно сделать подобный масляный настой для массажа конечностей.

При синдроме Рейно рекомендуются **вегетарианская диета** и продукты, насыщенные витаминами РР и С.

100 г кашицы **чеснока**, 100 г кашицы **хрена**, 1 кг кашицы **помидоров** смешать, разложить в банки и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

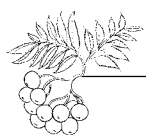
Гармала обыкновенная. Растение, расширяющее периферические сосуды. Заваривают 1 ч. л. на 200 мл воды. Принимают по 1 ст. л. отвара травы 3 раза в день.

Земляника. Периферические сосуды также расширяет отвар из листьев земляники лесной, для этого заварите 1 ст. л. листьев в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Корни левзеи. Чтобы приготовить отвар, возьмите 1 ч. л. измельченных корней и залейте 1 л кипятка, поварите 15 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день, курс — 2 недели, перерыв между курсами — минимум 2 недели.

Плоды лимонника китайского. Употребляйте по 1 ягоде 3 раза в день в течение 2 недель. Пере-





рыв — 2 недели. **Плоды лимонника** также эффективно расширяют периферические сосуды.

При болезни Рейно хороший терапевтический эффект дают **пихтовые ванны** (5–6 капель масла на ванну). Таковую ванну нужно принимать умеренно теплой, температура воды должна быть около 37 °С, продолжительность — около 15 мин. Кроме того, можно принимать **пихтовое масло** вовнутрь следующим способом: на кусочек хлеба капнуть 1–2 капли масла и быстро проглотить, поскольку известно негативное воздействие масла на зубную эмаль. Внутренне масло нужно принимать очень осторожно, имеются противопоказания при болезнях желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы.

Смешать в одинаковых пропорциях **мед со свежим луковым соком**. Лечение этой смесью проводить в течение 3 недель, ежедневно принимая по 1 ст. л. лекарства 3 раза в день за 1 ч перед приемом пищи. При необходимости продолжения лечения сделайте 14-дневный перерыв между курсами.

Взять измельченную молодую **хвою сосны, ели, можжевельника или пихты**, добавить **мед** (5 ст. л.), **плоды шиповника** (3 ст. л.), **шелуху лука** (3 ст. л.). Все компоненты залить 1 л воды и кипятить в течение 10 мин. Поместить смесь в термос и оставить настаиваться на ночь. Перед применением процедить, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Не желательно употребление этого средства людям с болезнями поджелудочной железы и желудка.

Взять 2 ст. л. **травы багульника** и смешать ее с **подсолнечным маслом** (5 ст. л.). Настаивать лекарство нужно, поддерживая теплую температуру смеси, в закрытой емкости, периодически помешивая. Через 12 ч смесь процедить. Применяется наружно в виде ванн и компрессов.

При болезни Рейно полезен в качестве эффективного средства такой **сбор**. В одинаковых пропорциях необходимо взять **травы руты садовой, тимьяна ползучего** и в 1,5 раза больше **мелиссы лекарственной**. Все компоненты перемешать, 1 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 2 ч. Полученный объем выпивается в течение дня за 4 приема по 50 мл.

При болезни Рейно народная медицина рекомендует использовать такое средство. В равных пропорциях смешиваем **чесночную кашицу** и **мед**, настаиваем в течение 1 недели в плотно за-

крытой посуде, периодически помешивая. Курс лечения таким средством составляет 2 месяца, ежедневно нужно принимать 3 раза по 1 ст. л. за 30 мин до еды. При необходимости повторения курса необходим месячный перерыв.

Использовать эти средства народной медицины можно только после консультации с врачом. Принимая лекарственные препараты и народные средства лечения в комплексе, вы сможете избавиться от болезни Рейно.

БРАДИКАРДИЯ

Синусовая брадикардия можно описать как правильный сердечный ритм с частотой 40–60 ударов в минут. Временами брадикардия проявляется как неприятные ощущения в области сердца.

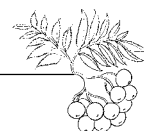
Блокада сердца — это нарушение проведения импульса с предсердий на желудочки, характеризуется брадикардией с частотой менее 40 ударов в минуту. Блокады делятся на стойкие и преходящие. Это заболевание появляется при миокардитах, кардиосклерозе, инфаркте миокарда, под воздействием некоторых лекарств (сердечные гликозиды, бетаадреноблокаторы, Верапамил). При стойкой брадикардии чаще всего наблюдаются приступы головокружений, обмороки.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

Часто у здоровых людей отмечается, особенно у физически сильных лиц (в покое, во сне), появление вегетососудистой дистонии, также данное заболевание возникает при инфаркте миокарда, при снижении функции щитовидной железы (гипотиреоз), при некоторых вирусных заболеваниях, под влиянием яда.

Вегетососудистая дистония/вегетоневроз/вегетопатия может иметь следующее описание: заболевание различных органов и тканей, которое возникает из-за функциональных нарушений работы вегетативной нервной системы. В отличие от органических изменений вегета-





тивной нервной системы, при вегетативном неврозе не обнаруживается никаких структурных изменений в ее образованиях. Функциональные нарушения могут наблюдаться на всех уровнях вегетативной нервной системы — от коры до периферических отделов. Ведущими причинами данного заболевания могут стать острые и хронические инфекции, интоксикации, авитаминозы, физические и психические травмы, эндокринологические нарушения в организме.

В вегетативном неврозе можно выделить несколько групп. К 1-й группе можно отнести болезни, которые протекают на фоне общего невроза. Наряду с симптомами, которые свойственны данным заболеваниям, можно найти и вегетативные расстройства: тахикардию и брадикардию, одышку, икоту, сердечную аритмию, понос, запор, нарушение потоотделения, половые расстройства и т.д.

Ко 2-й группе вегетативных неврозов можно отнести неврозы, в основе которых лежит патологический процесс в подкорковых центрах. В этих случаях нарушения проявляются в определенных системах: сосудистой (гипертоническая болезнь, первичная гипотония), дыхательной (бронхиальная астма), желудочно-кишечной (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки) и т.д. Характер поражения в любом случае определяется исходным преобладанием тонуса симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

В 3-й группе вегетоневрозов выделяются вегетативные неврозы, которые являются следствием патологического процесса, первично возникающего на периферии. Может наблюдаться после травмы местного характера. В данных случаях патологические изменения развиваются, чаще всего, в местных периферических вегетативных нервных аппаратах. К этой группе относятся местные ангионеврозы и вегетативно-трофические расстройства в области травмы.

Наиболее часто из вегетативных неврозов встречаются вегетососудистые дистонии. Вегетососудистые дистонии протекают с выраженными колебаниями сосудистого тонуса, который проявляется гипотонией (понижением), либо гипертонией (повышением). Встречаются нейроциркуляторные (вегетососудистые) дистонии по нормоцидному типу (без выраженного нарушения сосудистого тонуса и изменений давления).

Поэтому все вегетодистонии делятся на 3 группы:

1) Вегетососудистая дистония по гипертоническому признаку.

2) Вегетососудистая дистония по гипотоническому признаку.

3) Вегетососудистая нейроциркуляторная дистония по кардиальному признаку.

При вегетососудистых дистониях чаще всего возникают боли в области сердца, которые появляются после переживаний или конфликтных ситуаций. Раньше таким больным ставили диагноз «кардионевроз» или «невроз сердца». Этим отмечалась невротическая природа заболевания, которая была обусловлена нарушением сосудистой регуляции.

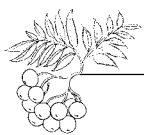
Боли в области сердца могут возникать в самом раннем возрасте. Этому могут быть различные причины: остеохондроз, спастические изменения сосудов, межреберная невралгия, гипертоническая болезнь т.д. Но они могут быть также и признаком нарушения нервной регуляции сердечной мышцы.

Вместе с болями в области сердца, повышением или понижением давления нейроциркуляторная дистония может выражаться сердцебиениями и нарушениями ритма сердца. Если первичным симптомом дистонии являются боли в области сердца, это говорит о кардиальном типе, при сочетающихся вариантах (боли, повышение или понижение давления) — о смешанном типе.

Кроме изменений со стороны сердца, у больных вегетодистонией могут наблюдаться: одышка, общая слабость, чувство нехватки воздуха, потливость, повышенная утомляемость. Все вышеперечисленные явления часто носят функциональный характер и могут быть ликвидированы. Однако симптомы вегетодистонии могут быть первыми признаками начинающихся гипертонической или ишемической болезней, которые следует начинать лечить в самом начале. Для лечения вегетососудистой дистонии широко используются растения и сборы, обладающие успокаивающим действием. К ним можно отнести пустырник, красавку, боярышник и другие препараты растительного происхождения.

Из аптечных препаратов растительного происхождения при лечении вегетососудистой дистонии применяются:





Настойка валерианы. Принимают по 30–40 капель в рюмке воды 3 раза в день.

Сухой экстракт валерианы. Принимают по 2 таблетки 3–4 раза в день.

Корвалол (валокордин). Комбинированный препарат, действующим началом которого являются корень валерианы и масло мяты, а также небольшое количество фенобарбитала (люминал).

Корвалол и валокордин принимают по 30–40 капель при болях в области сердца, нарушении процесса засыпания, стрессовых состояниях, сердцебиениях.

Настойка пиона уклоняющегося. Принимают по 1 ч. л. 3–4 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Настойка плодов боярышника. Жидкий экстракт во флаконах по 25 мл принимают по 30 капель 3–4 раза в день до еды.

Настойка пустырника. Пьют по 40–50 капель 3–4 раза в день. По активности превосходит препараты валерианы. Принимают при болях в области сердца, при сердцебиениях и нервных потрясениях.

При нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу народная медицина рекомендует следующие препараты: настойки женьшеня, заманихи, левзеи сафлоровидной, лимонника китайского. Эти настойки принимают по 30 капель 3 раза в день.

Также полезны препараты из **аралии маньчжурской, дрока красильного, горчицы сарептской.**

Для улучшения общего состояния и повышения давления при нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу принимают:

Бессмертник песчаный. Готовится настой: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.

Стальник колючий. Отвар корня. 30 г корня измельчают и заливают 1 л воды. Кипятят 15 мин. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Девясил высокий. Отвар корня. 30 г измельченного корня залить 1 л кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день в течение 1 месяца.

Очень полезно для гипотоников есть на завтрак **проросшие ростки пшеницы** или других зерновых культур.

Очень полезны соки различных овощей и фруктов. Особо ценными качествами обладает состав: сок моркови — 10 частей, сок шпината — 6 частей. Пить ежедневно по 1 стакану смеси 3 раза в день перед едой.

Хорошее тонизирующее действие оказывают на больных **ванны из овсяной соломы.** Курс лечения — 15 ванн в течение 1 месяца, через день. Ванны принимаются при температуре воды 38 °С по 15 мин каждая.

При вегетоневрозах часто применяются **препараты из боярышника:**

1 ст. л. сухих плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч в теплом месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при вегетоневрозах, гипертонической болезни, климаксе.

Взять поровну плодов и цветков боярышника, перемешать. Настой готовить из расчета 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в теплом месте 2 ч, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

10 г цветков боярышника настоять 10 дней в 100 мл водки или спирта, профильтровать. Настойку принимать по 25 капель 3 раза в день до еды.

2 ст. л. высушенных плодов боярышника измельчить, настоять в 100 мл спирта или водки 10 дней, процедить. Пить по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

При нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу целесообразно принимать следующие растения и сборы:

Настойка пустырника. 2 ст. л. травы на 300 мл кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Настойка пустырника. 10 г сухой травы залить 100 мл **водки** или 40°-го **спирта** и настаивать в теплом месте 7 дней. Процедить. Пить по 30 капель 3–4 раза в день.

Настой травы омелы белой (15 г на 200 мл кипятка). Настаивать 1 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно выпивать глотками в течение дня.

Настойка шлемника байкальского обладает гипотензивными свойствами. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день.

Экстракт магнолии жидкий. Принимают по 20 капель 3 раза в день 10 дней каждого месяца.





ца как поддерживающее нормальное давление средство.

Рябина черноплодная. 15 г (2–3 ст. л.) на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 ч. Пить вместо чая.

Приготовить настой: **шлемник байкальский** — 15 г, **василек синий** — 10 г, **боярышник кроваво-красный** — 15 г, **хвощ полевой** — 10 г, **валериана лекарственная** — 15 г, **рябина черноплодная** — 15 г, **фенхель обыкновенный** (плоды) — 10 г, **морковь посевная** (плоды) — 10 г. Все измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в теплом месте 1 ч. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Приготовить настой: трава **сушеницы болотной** — 20 г, трава **пустырника** — 20 г, **листья омелы белой** — 20 г. 4 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 ч в теплом месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

При гипертонической болезни и нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу хорошо помогает следующий сбор: **листья мать-и-мачехи** — 10 г, **цветки липы** — 10 г, трава **душицы** — 10 г, **плоды малины** — 10 г, **листья подорожника** — 10 г, **листья березы** — 5 г, **плоды мордовника** — 5 г, **корень солодки** — 5 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 ч в теплом месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Плоды черники, черной смородины, черноплодной рябины, барбариса обыкновенного заваривают и пьют как чай для снижения давления при нейроциркуляторной вегетодистонии по гипертоническому типу.

Сок свеклы свежей. Смешивают с медом (на 150 г сока 50 г меда). Суточная доза — 1–2 стакана. Смесь хорошо поддерживает артериальное давление на нормальном уровне, очень полезна для пожилых людей.

Приготовить сбор: **барвинок малый** (листья) — 10 г, **тмин обыкновенный** (плоды) — 20 г, **валериана лекарственная** (корень) — 20 г, **боярышник кроваво-красный** (цветки) — 20 г, **омела белая** (трава) — 30 г. Все измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 2 ч. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Наиболее простыми сборами являются: **ромашка аптечная** (цветки) — 30 г, **валериана лекарственная** (корень) — 20 г, **тмин обыкновенный** (плоды) — 30 г. Смешать, измельчить. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в тепле 2 ч. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Цветки календулы — 40 г, **корни валерианы** — 30 г, **листья мяты перечной** — 30 г.

Приготовить настой как в предыдущем рецепте. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Два последних сбора рекомендуется принимать постоянно больным с повышенным кровяным давлением, людям раздражительным, страдающим бессонницей.

Более сложным и очень эффективным сбором при повышенном артериальном давлении считается следующий: трава **сушеницы болотной** — 2 части, трава **пустырника пятилопастного** — 4 части, **плоды боярышника кроваво-красного** — 1 часть, **листья мяты перечной** — 1/2 части, трава **пастушьей сумки** — 1 часть, **плоды рябины черноплодной** — 1 часть, **плоды укропа огородного** — 1 часть, **семя льна посевного** — 1 часть, **листья земляники лесной** — 2 части. Все измельчить, смешать. 3 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять в теплом месте (плотно закрыть) 6 ч. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При лечении всех видов вегетососудистых дистоний никогда нельзя забывать о **водолечении**, которое может явиться главным фактором излечения. Занятия легкими видами спорта, бег, физические упражнения — из этой мозаики составляется ваше здоровье.

При нейроциркуляторной дистонии гипертонического типа назначается следующий сбор. **Шишки хмеля** — 10 г, **листья мяты** — 10 г, **плоды тмина** — 10 г, **цветки боярышника** — 15 г, **листья подорожника** — 15 г, **корни валерианы** — 10 г. 2 ч. л. смеси трав заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Терапевтический эффект можно ожидать не ранее чем через 2–3 недели.

В случаях нейроциркуляторной дистонии гипотонического типа рекомендуют лекарственные растения, которые широко используются при астеноневротических проявлениях дистонии. Если у больных выявляются общее беспо-





койство, бессонница, то в вечернее время дают настой седативного действия, днем — лекарственные формы из растений, оказывающих общеукрепляющее действие (подорожник, овес, лопух, солодка, алоэ и др.).

Для фитотерапии нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу назначают **препараты седативного действия**, улучшающие обмен веществ в сердечной мышце. Используют: боярышник, валериану, вахту, душицу, зверобой, землянику, иссоп, календулу, крапиву, ландыш, мяту, паслен черный, первоцвет, пижму, солодку, сушеницу, толокнянку, укроп, тысячелистник, фиалку, хмель, чабрец, чистотел, шалфей, шиповник.

Траву пустырника обыкновенного смешать пополам с **водкой**. Дать немного (пару дней) отстояться в темном месте. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

В термос насыпать 2–3 ст. л. **травы репешка обыкновенного**, залить 0,5 л кипятка, настоять 2 ч — это суточная доза. Принимать при нейроциркуляторной дистонии с головными болями и симпатико-адреналовыми кризами. Выпить в течение дня за 3–4 приема.

Стебель подсолнечника во время цветения, пока он еще мягок, мелко нарезать и высушить. Заварить 1 щепотку полученного таким образом сырья в 1 стакане кипятка, настаивать 20 мин. Процедить. Выпить в 1 или 2 приема — очищает сосуды, снимает головные боли и нервные расстройства. Хорошее средство при вегетососудистой дистонии.

Сбор (тмин, барвинок, валериана, боярышник, омела). В состав сбора входят: тмин обыкновенный (плоды) — 20 г, барвинок малый (листья) — 10 г, валериана лекарственная (корень) — 20 г, боярышник кроваво-красный (цветки) — 20 г, омела белая (трава) — 30 г.

10 г сырья залить 1 стаканом кипятка и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Принимать по 1/4–1/3 стакана настоя в течение дня в несколько приемов при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

Полезна **следующая методика** лечения нейроциркуляторной дистонии.

Сбор из лекарственных растений (в частях): **плоды боярышника — 5, трава душицы — 3, трава крапивы — 1, трава сушеницы — 4, корень валерианы — 1, трава шалфея — 2, трава мать-и-мачехи — 2, трава зверобоя — 3.** 2–3 ч. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 1–2 ч, процедить и пить по 100 мл 2–3 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде.

Настойка валерианы — по 20 капель (на сахар) 3 раза в день за 20 мин до еды, в течение 3–4 недель.

Сафинор — по 1 таблетке 3 раза в день.

Адонизид — по 10 капель 2 раза в день.

Смешать настойку боярышника и валерианы (в равных количествах), принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

ВОСПАЛЕНИЕ ЭНДОКАРДА (ЭНДОКАРДИТ)

Воспалительный процесс, обычно обусловленный местной инфекцией, охватывает внутреннюю оболочку сердца — эндокард — или чаще сердечные клапаны, образованные складками эндокарда. Нормальная работа клапанов обуславливает нормальное движение крови в каждой фазе работы сердца. Так называемые пороки сердца — это дефекты его клапанного аппарата. Воспаление чаще всего локализуется на клапанных створках. В результате неполного излечения или рецидивов воспалительных состояний развиваются пороки клапанов.

Воспалительные процессы в сердце чаще всего вторичные, т.е. являются осложнениями длительных хронических или рецидивирующих воспалительных состояний в других органах, например в миндалинах, яичниках, мочевыводящих путях и т.п. Они могут быть также последствием возвратных общих инфекций, например гриппа.

Больные с воспалением перикарда, миокарда или эндокарда жалуются на очень быструю утомляемость, одышку даже после минимального физического усилия, хронические субфебрильные или горячечные состояния, постоянное учащенное сердцебиение и слабоощутимый пульс (ускоряющиеся в еще большей степени





после любого физического напряжения), бледность кожных покровов, ощущение болезненного сжатия в области сердца.

Поскольку эти воспалительные состояния требуют длительного упорного лечения, являются мучительными для больных, снижают качество их жизни, необходимо специализированное обследование и лечение у кардиолога. В запущенных случаях воспаления эндокарда могут возникнуть стойкие анатомические пороки клапанов сердца, а при воспалении перикарда — сращение его листков.

Традиционное лечение воспалительных заболеваний сердца предусматривает:

- щадящий сердце образ жизни;
- ликвидацию очагов инфекции;
- противовоспалительную терапию (в том числе антибактериальными и противовирусными препаратами);
- противоревматическое лечение;
- кардиотоническое лечение, поддерживающее нормальную деятельность системы кровообращения.

Методы природной медицины, которые в этом случае играют вспомогательную роль, — это фитотерапия, бальнео- и климатотерапия, гидротерапия, а также диета.

Для лечения воспалительных состояний сердца применяют следующие лекарственные растения.

Преимущественно противовоспалительного действия: корзинки арники, корзинки ромашки, корень солодки, корень стальника, цветки коровяка, цветки календулы, трава зверобоя, трава золотарника, а также трава вербены.

Жаропонижающего действия: кора ивы, цветки бузины черной, соцветия липы, цветки лабазника, листья черной смородины, плоды бузины черной, а также плоды малины.

Обезболивающего действия (при сопутствующем жаропонижающем и успокаивающем действии): кора хинного дерева, кора ивы, корень валерианы, лист Melissa, плоды бузины черной, шишки хмеля, а также трава пустырника.

Указанные растительные компоненты наиболее эффективно действуют в сборах, поскольку их лечебные свойства взаимно потенцируются и дополняются.

Сборы с преимущественно противовоспалительным действием.

Сбор № 1. По 40 г: трава золотарника, трава пустырника, трава зверобоя, корень стальника — 30 г, корзинки арники — 10 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть, кипятить 2—3 мин, дать настояться 10 мин, процедить. Пить теплый напиток 3 раза в день через 15 мин после еды. Каждый раз готовить свежую порцию.

Сбор № 2. По 40 г: корзинки ромашки, цветки коровяка, корень стальника — 30 г, по 20 г: корень солодки, цветки календулы; по 20 г: трава пустырника, трава соротамнуса, трава золотарника, кора калины, корень валерианы. 2 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть, кипятить 2—3 мин, дать настояться 10 мин, процедить. Пить теплый напиток утром через 15 мин после еды. Применять по согласованию с врачом.

Сбор № 3. Цветки бузины черной — 50 г. по 30 г: листья розмарина, листья Melissa; трава ландыша майского — 20 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть, кипятить 2 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить теплый напиток утром и вечером через 15 мин после еды. Лечение должно продолжаться 2 недели.

Сборы с преимущественно жаропонижающим действием.

По 20 г: кора ивы, цветки лабазника, соцветия липы, листья черной смородины, плоды шиповника, плоды бузины черной. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть, кипятить 2—3 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить теплый напиток 3 раза в день через 15 мин после еды. Каждый раз готовить свежую порцию.

Сбор № 4. Цветки бузины черной — 70 г, трава зверобоя — 40 г; по 30 г: цветки коровяка, плоды малины, корень мыльнянки.

Приготовление и применение — как в предыдущем сборе.

Сборы с преимущественно обезболивающим действием.

Сбор № 1. По 30 г: плоды бузины черной, лист Melissa, кора ивы, корень валерианы; шишки хмеля — 20 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть, кипятить 2 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить теплый напиток 3 раза в день через 15 мин после еды. Каждый раз готовить свежую порцию.

Сбор № 2. Настойка соцветий боярышника — 20 г; по 10 г: стабилизированная вытяжка





из свежих цветков кувшинки, жидкая вытяжка из коры калины обыкновенной. Смешать, пить по 20–25 капель на 1 ст. л. нехолодной кипяченой воды 3 раза в день через 15 мин после еды.

Сбор № 3. По 10 г: настойка соцветий боярышника, настойка валерианы, жидкая вытяжка из коры калины обыкновенной. Смешать, пить по 20–30 капель на 1 ст. л. нехолодной кипяченой воды 3 раза в день через 15 мин после еды.

Климато- и бальнеотерапия. Оба терапевтических метода показаны только в период выздоровления или, что лучше, по окончании лечения, а не в период активного воспалительного процесса или фармакотерапии, поддерживающей результаты стационарного лечения. Принято, что в острый период воспаления, особенно сердечной мышцы миокарда, любое физическое напряжение должно быть сведено к минимуму, даже прогулки. В хорошую погоду больной может лежать на свежем воздухе, в затененном месте. Физическое движение в острой фазе болезни усугубляет последствия воспалительного процесса в сердечной мышце, разрушение отдельных мышечных клеток, в еще большей степени уменьшает сократительную способность сердца и усиливает тенденцию к его гипертрофии.

Гидротерапия. При воспалительных заболеваниях сердца гидротерапия сводится практически к гигиеническим ваннам или орошению всего тела теплой водой.

Диета. Питание, как и при гипотоническом симптомокомплексе, основывается на частом приеме легкоперевариваемой пищи, соков, меда, цветочной пыльцы. Употребление натурального кофе допустимо в ограниченном количестве в случаях пониженного артериального давления; алкоголь и никотин исключаются.

ГИПЕРТОНΙΑ

Гипертоническая патология можно назвать заболеванием, его основным признаком является увеличение артериального давления, которое обусловлено нервно-функциональными нарушениями тонуса сосудов. Данным заболеванием в равном количестве страдают как мужчины, так и женщины. Обычно заболевание начинается после сорока лет. Это достаточно распростра-

ненная болезнь. Ее называют болезнью осени жизни, впрочем, в последние десятилетия гипертоническая патология серьезно помолодела.

Гипертония является одной из причин инвалидности и смертности больных с нарушениями работы сердечно-сосудистой системы. Можно выделить основную причину гипертонии — это частые и продолжительные нервно-психические нагрузки, долгие стрессы.

Часто гипертоническая патология проявляется у людей, деятельность у которых связана с постоянным эмоциональным напряжением. Часто ею страдают люди, которые перенесли сотрясение мозга.

Следующей причиной может являться наследственная склонность. Обычно у больных при опросе возможно найти наличие родственников, которые имеют такое же заболевание.

Одна из основных причин гипертонической патологии — гиподинамия.

Возрастная перестройка в организме также влияет на развитие и проявление признаков этой патологии. Причина частого заболевания ГБ (гипертонической болезнью) пожилых людей обусловлена изменением сосудов из-за присоединения атеросклероза. Между вышеперечисленными болезнями есть относительная связь. Из-за ГБ усиленно развивается и прогрессирует атеросклероз. Это сочетание опасно тем, что при сильном спазме сосудов кровяной приток к органам (к мозгу, сердцу, почкам) недостаточен. При сильном спазме и наличии бляшек на стенках сосудов кровь может перестать циркулировать по артерии. В таком случае случается инсульт или инфаркт миокарда.

У женщин гипертония чаще всего начинается в период климакса.

Также причинами могут являться чрезмерное употребление соли (а именно натрия, который входит в состав этой соли), курение, злоупотребление алкоголем, излишняя масса тела, которая увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Основными звеньями в возникновении ГБ являются: нарушение процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе; гиперпродукция веществ, повышающих артериальное давление. Одним из таких является гормон стресса — адреналин. Почечный фактор выделяют тоже. Почки вырабатывают вещества,





которые способны повышать или понижать давление. Следовательно, если появляются симптомы ГБ, больному следует проверить работу почек (спазм и сокращение артерий).

Далее рассмотрим что же такое артериальное давление (диастолическое и систолическое)?

Давление следует измерять в состоянии покоя (физического и эмоционального). Верхнее (систолическое) давление соответствует моменту сокращения сердечной мышцы, а нижнее (диастолическое) — моменту расслабления сердца. У молодых здоровых людей обычные параметры артериального давления — 110/70–120/80 мм рт. ст. Но принимая во внимание зависимость цифр артериального давления от возраста, личных особенностей, тренированности, возможно назвать границы 125/65–80 мм рт. ст. у мужчин и 110–120/60–75 мм рт. ст. у женщин. С возрастом артериальное давление растет, для лиц среднего возраста нормальные цифры приближены к 140/90 мм рт. ст.

Как же все таки правильно измерять артериальное давление? Это нужно сделать специальным аппаратом — тонометром, который продается в любой аптеке. Давление измеряется после 5 мин отдыха (рекомендуется) 3 раза, итоговым считается результат последнего измерения. Нужно делать перерыв между измерениями не менее 3 мин. Здоровым людям можно измерять давление 1 раз в несколько месяцев. Больным ГБ требуется измерение артериального давления не реже 1 раза в сутки.

Наиболее частым признаком гипертонической патологии является головная боль — одно из наиболее ярких проявлений повышенного давления. Этот признак вызывается спазмом сосудов головного мозга. При этом зачастую появляются шум в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, затуманенность зрения, астения, снижение работоспособности, бессонница, головокружение, тяжесть в уме, сердцебиение. Эти жалобы на ранних стадиях развития патологии имеют невротический характер.

Наиболее частый симптом — увеличение артериального давления до 140–160/90 мм рт. ст. По современным представлениям о гипертонической патологии возможно говорить, если давление на протяжении года 2 раза поднималось до 140/90 мм рт. ст. или как минимум 1 раз превысило эту отметку. При обследовании больно-

го можно выявить шумы в сердце, нарушения ритма, расширение границ сердца влево. Из-за переутомления сердечной мышцы в связи с повышенным давлением в поздние стадии может появиться сердечная недостаточность.

При прогрессировании данного заболевания можно отметить снижение остроты зрения. При исследовании глазного дна больного наблюдают его бледность, сужение и извилистость артерий, небольшое расширение вен, иногда даже кровоизлияния в сетчатку глаза. Если произошло поражение сосудов головного мозга под влиянием повышения артериального давления, могут появиться нарушения мозгового циркулирования крови, которое приводит в ряде случаев к параличам, нарушению чувствительности в конечностях, обусловленному спазмом сосудов, тромбозом, кровоизлиянием.

Следует выделить определенный комплекс признаков, который характерен для ГБ, однако он не является признаком самой болезни — это так называемые вторичные признаки артериальной гипертензии. Они образуются вследствие различных болезней и рассматриваются как их признаки. В настоящий момент времени можно выделить более 50 заболеваний, которые протекают с повышением артериального давления. Среди них — заболевания почек и щитовидной железы.

Ниже, мы считаем нужным описать, что такое гипертонические кризы?

Гипертонический криз — одно из серьезных проявлений гипертонической патологии. При резком повышении давления все вышеперечисленные признаки ГБ могут сопровождаться тошнотой, рвотой, потливостью, понижением зрения. Кризы могут длиться различное количество времени — от несколько минут до несколько часов. При этом люди в основном возбуждены, плаксивы и жалуются на сердцебиение. Часто на груди и на щеках появляются багровые пятна. Также отмечается учащенный пульс. Приступ может закончиться обильным мочеотделением или жидким стулом.

Вышеописанные кризы типичны для ранних стадий ГБ, они чаще всего наблюдаются у людей после эмоционального напряжения или при смене погоды, также у женщин в климактерическом периоде. Им свойственно проявляться ночью или во второй половине дня.





Наблюдаются гипертонические кризы и другого вида. У них более тяжелое течение, но развиваются данные кризисы постепенно. Их продолжительность может достигать 4–5 часов. Они появляются на более поздних этапах ГБ на фоне высокого исходного артериального давления. Нередко эти кризы сопровождаются мозговыми симптомами: нарушением речи, спутанностью сознания или изменением чувствительности в конечностях. При этом больные жалуются на сильные болевые ощущения в сердце.

Существуют 3 степени ГБ: I степень, при которой артериальное давление составляет 140–159/90–99 мм рт. ст. Оно может иногда возвращаться к нормальным показателям и подниматься вновь. II степень, при которой артериальное давление колеблется в пределах 160–179/100–109 мм рт. ст. Данная степень определяется частым повышением давления, и оно редко возвращается к обычным показателям. III степень — 180 и выше/110 и выше мм рт. ст. Артериальное давление почти все время повышено, а снижение его может стать признаком нарушения деятельности сердца.

ГБ следует начинать лечить в I степени, или она непременно достигнет II и III степеней.

Здесь мы немного расскажем, как протекает ГБ у больных различных возрастов.

Наиболее солидная форма ГБ — это злокачественная гипертония. При ней диастолическое давление поднимается выше 130 мм рт. ст. Эта форма специфична для молодых людей 30–40 лет и не наблюдается у людей, которые старше 50 лет. Данное заболевание с большой скоростью развивается, артериальное давление может достигать цифр 250/140 мм рт. ст., при этом с большой скоростью меняются сосуды почек.

ГБ у пожилых свойственны определенные пункты. Это так называемая систолическая артериальная гипертензия. Систолическое давление приближено к 160–170 мм рт. ст. При этом нижнее (диастолическое) давление не меняется. Появляется огромная разница между систолическим и диастолическим давлением. Эта разница называется пульсовым давлением и в норме составляет 40 мм рт. ст. Данная особенность у людей пожилого возраста вызывает ряд не слишком приятных ощущений, тем более что у таких пациентов наблюдается астенция сердеч-

но-сосудистой системы. Однако часть из них не чувствуют этого разрыва. Для того, чтобы установить правильный диагноз при выявлении этой болезни, важное значение имеет опрос пациента с целью выявить наследственную склонность. Также весьма немаловажными являются сведения о состоянии сердечно-сосудистой системы у близких родственников, т.е. родителей, родных братьев и сестер.

Другим важным звеном в диагностике являются жалобы больного на неоднократные подъемы артериального давления. Для установления верного диагноза следует регулярно измерять давление у пациента. В поликлинике ко всему прочему еще проводится ряд следующих исследований: электрокардиография (ЭКГ), осмотр глазного дна окулистом, общие анализы крови и мочи.

В специализированные клиники отправляются те пациенты, у которых не наблюдается нужного эффекта от лечения, которое им назначили, и больные с подозрением на вторичную гипертонию для исключения заболеваний почек, щитовидной железы, опухолей. Гипертоническая болезнь — это одна из самых опасных болезней человечества. Гипертонию также нередко называют «внезапно возникшей». Странное определение состоянию, для формирования которого требуются многолетние «усилия» самого человека. Сама гипертония, положив конец неведению относительно долго поддерживаемого разрушающего здоровья поведения, может быть действительно внезапной.

Поделюсь несколькими «полезными» советами как заполучить гипертонию и подружиться с ней. Надеюсь, что все прочитавшие эти «полезные» советы, поймут, что необходимо предпринимать, чтобы добиться дружбы со смертельным врагом человечества. Из этих советов вы увидите, что истоки болезней и недугов в первую очередь следует искать в вас.

Итак, вот мой первый совет, как заполучить дружбу с гипертонией.

1. Если вы поддерживаете себя в состоянии враждебности по отношению ко всему и ко всем, недоверчивы к окружающим вас людям, перед лицом любой трудности взрываетесь от гнева или загоняете ярость поглубже в себя и выражаете ее с помощью цинизма или подозрительности, тогда вас ждет не дождется ваш лучший друг — гипертония.





Нахмуренное лицо, сжатые челюсти, резкие движения, яростные выкрики, удары кулаком по столу будут свидетельствовать о том, что вы находитесь на правильном пути, чтобы добиться дружбы с гипертонией в самый короткий срок. Увы, дружба с ней, как правило, недолговечна, и она загоняет своего «друга» в преисподнюю. Таков характер у гипертонии.

2. Есть другая дорожка, которую стелит для вас гипертония. Она нашептывает вам, что в мире нет ничего важнее, чем ваша работа, и вы единственный, кто на самом деле может ее выполнить так, как положено. Все, что не имеет отношения к вашей работе, чепуха и скука. Поэтому, когда вы уходите с работы, гипертония советует вам продолжать думать о своих проблемах, связанных с этой работой, и постараться не отвлекаться от своих мыслей даже тогда, когда ложитесь с любимой (любимым) в постель.

В этих случаях немедленно обратитесь за помощью к чудо-целителям — лекарственным растениям, препаратам животного и минерального происхождения. В них есть что-то таинственное, загадочное, что позволит вам отвлечься от своей работы, проблем, связанных с этой работой, удалит ненужные и вредные мысли из вашей головы. Вы станете раскрепощенным и веселым. Естественно, гипертония потеряет к вам интерес и побежит искать друзей в другие края.

3. Но особенно не расслабляйтесь. Не так проста гипертония. Скромно, не стремясь обратить на себя внимание, она подбросит вам другое. Она подскажет: «Зачем вам какие-либо удовольствия и развлечения, походы в театры, кино, художественные выставки и т.п. — все это глупости, на которые не следует тратить время. Прекрасно, если вам не придет в голову мысль, что нужно сохранять нежность по отношению к близким — вы и так много работаете, чтобы накормить их и удовлетворить все их нужды, что для вас вполне достаточно». К чему приведут эти советы и следование им, вы, надеюсь, догадываетесь. И в этих случаях придут к вам на помощь натуральные Природные средства. Благодаря им вы станете спокойнее, уравновешеннее, дружелюбнее. Увидите, сколько прекрасных мгновений жизни вы переживете благодаря вылазкам на природу, походам с любящими вас и любимыми вами в театры, на концерты, в художественные галереи и т.п. И что самое глав-

ное, гипертония, маячившая на горизонте, вновь куда-то исчезнет по своим делам. Вероятно, она вновь что-то задумала, ибо она неистощимый выдумщик-изобретатель по созданию ситуаций, при которых вы могли бы с ней подружиться.

4. Что же на этот раз она придумала? А она уже с другой стороны нашептывает: «У вас никогда не должно быть свободного времени и вы не должны позволить себе потерять ни секунды. Вам нужно переделать кучу дел, все до одного. Не позволяйте никому опаздывать на встречи с вами и сами не задерживайтесь ни на секунду: это несерьезно. Не теряйте ни в коем случае времени на такую ерунду, как наслаждение хорошей пищей или беседой, которая не имеет отношения к вашим делам, а посему никакой практической отдачи от этой беседы не предвидится».

Увы, те, кто прислушивается к данным советам гипертонии, неминуемо имеют тенденцию к перенапряжению своих умственных и физических сил, в результате чего часто оказываются в «дружеских объятиях» гипертонии.

И в этом случае лекарственные растения, препараты животного и минерального происхождения способствуют освобождению сознания от навязываемых гипертонией рекомендаций и помогут более трезво взглянуть на возникающие в жизни проблемы.

5. Способность к «выживанию» у гипертонии колоссальна. Человеку полезно знать и другие ее способности. Стоит только пойти по следующему рекомендуемому ею пути, как вы попадете, и довольно быстро, в ее «дружеские объятия». А она советует следующее: «Вы ни в ком не нуждаетесь, это другие нуждаются в вас, поскольку вы здесь главный, вы единственной, кто способен держать всегда все под контролем (старайтесь, чтобы никто не догадался, что вы постоянно чувствуете себя в опасности). Требуйте всегда все до конца, не уступайте, не приноравливайтесь». Какой «замечательный» совет! Но и мы не лыком шиты! Мы знаем, что лекарственные Природные средства — наши прекрасные друзья, которые помогут нам не поддаваться этому совету и тем самым не разрушить свое здоровье.

6. И самый главный совет гипертонии: «Не относитесь к вещам с юмором: в жизни все обстоит чрезвычайно серьезно. И все ужасно трудно и плохо». Эти своего рода «полезные советы» не нуждаются в комментариях.





Очень большое подспорье в лечении гипертонии могут оказать народные рецепты. Порекомендую те из них, которые не только помогают снизить давление, но и стабилизируют его, подерживая в нормальном состоянии.

Очень хорошо «работает» смесь овощных **соков с медом и лимоном**. Готовится она так.

Смешать стакан сока моркови, черной редьки, красной свеклы со стаканом настоя хрена (стакан натертого хрена заливают стаканом воды и настаивают сутки), добавить стакан меда и сок одного лимона и тщательно перемешать. Принимать в течение 2 месяцев по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

Затем этот рецепт можно заменить отваром из картофельной кожуры. Хорошенько вымойте клубни картофеля (4–5 штук), счистите с них кожуру, залейте ее 0,5 л горячей воды, кипятите под крышкой 15 мин на слабом огне, процедите. Выпивайте этого отвара по 1–2 стакана ежедневно независимо от еды.

Действенно контролирует гипертонию и такой **сбор**. Следует смешать по 1 части измельченных **плодов шиповника и травы адониса** (горьцвета), по 2 части травы **сушеницы болотной и мяты перечной**, 3 части **пустырника**. 2 ст. л. этой смеси залейте 0,5 л горячей воды и кипятите 10 мин. Дайте 30 мин настояться. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При гипертонии нужно съедать 100 г **грецких орехов**, смешанных с 60 г **меда**, в 3–4 приема за день. Обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием.

«**Чайный гриб**». 7–8-дневный настой «чайного гриба», принимаемый по 1/2 стакана за 1 час до еды 3–4 раза в день, значительно снижает артериальное давление, уровень холестерина в крови и улучшает самочувствие больных. У них уменьшаются или проходят совсем головные боли, боли в сердце, нормализуется сон.

Свежевыжатый **сок свеклы**, смешанный пополам с **медом**, принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день до еды.

Экстренно снизить повышенное артериальное давление можно простым способом: приложить на 10–15 мин к пяткам ткань, смоченную яблочным или обычным столовым **уксусом**.

1 ст. л. **меда** растворить в 1 стакане **минеральной воды**, добавить **сок половины лимона**. Выпить натошак за 1 прием. Продолжительность

лечения — 7–10 дней. Средство применяют не только при гипертонии, но и при бессоннице и повышенной возбудимости.

1 ст. л. **сухих плодов боярышника кроваво-красного** заварить стаканом кипятка, настоять 2 ч в теплом месте (в духовке, на плите). Процедить. Настой принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды при гипертонической болезни.

Цветы акации белой — 1 ст. л. заливается 1 стаканом кипятка. Пить при повышенном давлении.

Смешивают в соотношении 1:1 аптечные **настойки плодов боярышника и прополиса**. Принимают по 15–20 капель 3 раза в день до еды.

Свежий **сок рябины красной** принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Стакан **сока красной моркови**, стакан **сока редьки**, стакан **сока свеклы**, стакан **настойки хрена** (хрен натереть, настоять на воде в течение суток), стакан **меда** и **сок лимона** перемешать деревянной лопаточкой в эмалированной посуде. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 ч после еды. Курс лечения 2 месяца.

При неожиданном резком повышении давления советуют обложить открытые поверхности рук и ног больного **зелеными листьями капусты**, особенно — на вены. Можно положить на низ живота сложенное вчетверо холщовое полотенце, смоченное холодной водой. Охлаждение области живота заставит кровь отойти от сердца и броситься на согревание живота.

Настойку валерианы нюхать перед сном в течение 2 мин каждой ноздрей на протяжении 2–4 месяцев. Действует не сразу, но постепенно снижает артериальное давление.

Настойка травы эвкомии. Пить по 30–40 капель 3 раза в день до еды.

1 ст. л. **сушеного укропа** залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 1 ч и пить по полстакана 3 раза в день до еды.

Употребляют в пищу **арбуз** — как средство для выведения из организма излишней жидкости, что способствует снижению артериального давления.

Для снижения давления можно использовать свежевыжатый **сок апельсина**, который принимать по 150–200 мл, растворив в нем столовую ложку **меда**, 3 раза в день.





Выжать из листьев **камнеломки сок**. Полученный сок смешать с **медом** 1:1 и ввести туда 5 г **мумие** и **сок лимона**. Хорошо перемешать и влить 100 г вина кагора. Эта смесь должна настояться в холодильнике 2 недели, а затем ее нужно принимать по 1 ст. л. В день целый месяц. Срок годности такого бальзама не превышает 3 месяца.

Камнеломка является комнатным растением, и ее листочки можно просто пережевывать и съедать каждый день по 2 штуки.

Если почувствуете себя плохо и причиной этому повышенное давление, поспешите на улицу и совершите **прогулку** в свое удовольствие, передвигаясь медленными мелкими шагами, при этом считайте шаги, дойдя до 1000. Во время прогулки дышите глубоко и ровно. Вернувшись в дом, посидите 10–15 мин, а потом оботритесь влажным полотенцем и постарайтесь в мыслях сосредоточиться на добрых и полезных делах.

2 ст. л. сушеных **ягод черной смородины** заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают, принимают по 1/4 стакана 4 раза в день в течение 2–3 недель.

При гипертонии у женщин в климактерическом периоде рекомендуют следующий рецепт: 15 штук кулинарной **гвоздики** залить с вечера 300 мл теплой (39 °С) воды, настоять, укутав, в течение ночи, утром выпить.

20 г кашицы из **чеснока** смешивают со 100 г **сахарного песка**, разводят стаканом кипятка, размешивают, настаивают 6 часов. Хранят в темном прохладном месте. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Смешивают в соотношении 1:1 **сок клюквы** и **мед**. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. (Противопоказано при болезнях желудка.)

Полезен следующий рецепт: по 1 ст. л. **луковой шелухи**, **сушеницы топяной** залить 0,5 л кипятка, выпить в течение суток. Улучшение стойкое.

Корень лопуха обладает потогонным, мочегонным, желчегонным, слабительным, жаропонижающим и противовоспалительным эффектом. Он также отлично очищает кровь, выводя из нее токсины. Это помогает регулировать артериальное давление крови. Лечение отваром лопуха показано людям с избыточной массой тела и высоким уровнем холестерина. 1 ч. л. травы заварите в 300 мл воды, 5 мин кипятите и пейте в течение дня.

Марь обладает успокаивающим эффектом, регулирует частоту сердечных сокращений и артериальное давление крови. Рекомендуется принимать тем, кто страдает повышенным давлением крови, что вызвано частыми стрессами, раздражительностью и эмоциональным напряжением. Заварите 3 ст. л. мари белой в 1 стакане кипятка и пейте ежедневно по 3,5 ст. л. в течение 4–6 недель.

Боярышник полезен при атеросклерозе, гипертонии, сердечной слабости и аритмии. Плоды боярышника улучшают работу мышцы сердца, тонизируют сосуды. 20 г сухого сырья кипятите 30 мин в 1 стакане воды, процедите и доведите объем воды до первоначального. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно также принимать аптечную настойку боярышника: 20–30 капель 3 раза в день до еды.

Пастушья сумка богата витаминами В₁, В₂, С, К, каротином, а также калием, фосфором, железом, медью. Пастушья сумка обладает сильным кровоостанавливающим эффектом. Используют траву при маточных, желудочных, кишечных и легочных кровотечениях. Отвары из нее помогают понизить давление. Залейте 2 ч. л. растения 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 8 ч. Пейте по 2 ст. л. 3–4 раза в день в течение 3–5 месяцев.

Из **омелы** готовят настой на холодной воде, так как горячая нейтрализует лечебные свойства растения. В народной медицине из омелы также готовят настойки. При гипертонии, головной боли и эпилепсии используют омелу с березы. А при болезнях сердца, нервных расстройствах, туберкулезе легких, раке, астме и ревматизме — с граба, дуба, сосны.

Налей воды — и нет гипертонии! Поставьте с вечера на стол стакан воды, которую можно пить. Утром помассируйте голову пальцами, потянитесь и встаньте. Поднимите стакан воды в своей руке высоко над собой. И переливайте эту воду в другой пустой стакан, который нужно держать в другой руке. Делайте так 30 раз. Затем выпейте эту воду небольшими глотками. Лечение длится около месяца. После этих процедур у всех понижается давление и проходят головные боли с тошнотой.

Возьмите эмалированную кастрюлю и насыпьте в нее **подсолнечные семечки** приблизительно в объеме пол-литровой банки. Семечки должны





быть неочищенные и хорошо вымытые. Добавьте 1,5 л холодной воды, и после того как состав закипит, кипятите на небольшом огне в течение 2 часов. После чего отвар процедите и остудите. А потом выпейте 1 стакан на протяжении всего дня. Такое лекарство очень быстро вам поможет. Давление сразу приходит в норму, и эффект достаточно стойкий. Рекомендуется попробовать всем, кто страдает гипертонией.

Натрите **лимон** и 1 ст. л. полученного состава смешайте с 1 ст. л. **клюквы**, также добавьте 1 ст. л. измельченного **шиповника**, только он должен быть свежий. Можно перекрутить его в мясорубке. И добавьте к этой смеси стакан **меда**. Употребляйте утром и вечером по 1 ст. л.

Возьмите стакан **майского меда** и стакан **сока белого репчатого лука**, смешайте эти компоненты и добавьте 50 г **корок лимона**, которые предварительно нужно измельчить на мясорубке. Посуду, в которой хранится состав, нужно плотно закрыть и поставить в холодное место. Употребляйте после еды, когда пройдет 2–3 часа, или за один час до еды 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Вам необходимошить повязку на голову с карманами. Один карман должен располагаться на лбу, 2 кармана пришейте по бокам и 1 карман — в области затылка. Распилите на маленькие кусочки березовые плашки и вложите их в карманы. Если давление растет — сразу надевайте повязку на голову. Только помните, что эти рецепты лучше чередовать между собой, так намного эффективнее. Здоровые биоизлучения березы приводят в норму частоты вашего биополя, и давление снижается. Лечение длительное, но очень эффективное.

Данное средство лечения гипертонии достаточно старинное. Существуют 2 состава.

1-й состав. Возьмите майский мед (500 г), 40°-ую водку (тоже 500 г) и смешайте эти компоненты. Затем подогрейте на медленном огне и подождите, пока на поверхности состава появится молочная пленка. До этого момента смесь постоянно помешивайте. А после того как появится пленка, уберите посуду с огня и дайте настояться. Кастрюля, в которой вы грели смесь, должна быть эмалированной, и эмаль не должна скалываться.

2-й состав. Для того чтобы приготовить второй состав, возьмите литр воды и вскипятите ее, заварите этой водой смесь из трав сушеницы то-

пяной, мелиссы, пустырника, спорыша, укропа, цветков ромашки аптечной, календулы, цветков таволги вязолистной и измельченного корня валерианы. Все эти компоненты возьмите по одной щепотке. Затем дайте отвару настояться в течение 30 мин и процедите его. Потом смешайте этот отвар с первым составом и оставьте стоять в течение 3 дней в темном холодном месте. На первой неделе лечения нужно принимать этот настой по 1 ч. л. утром и вечером, а на второй неделе — 2 раза в день по 1 ст. л., и так пока состав не кончится.

Лечение продлится достаточное количество времени, но зато оно очень действенное. Может быть, вам покажется, что нет никаких результатов, но просто потерпите — и вы увидите, что больше вам не придется обращаться к врачам из-за атеросклероза, стенокардии, ишемии и гипертонии. Самое главное — вовремя и регулярно принимать лекарство, все до последней капли. После 7–10 дней перерыва вновь приготовьте состав и продолжите лечение. Полный курс — 1 год.

Лук по-болгарски снижает давление. Этот способ лечения гипертонии известен из народной медицины. Он поможет тем людям, у кого иногда повышается давление, но при этом не достигает очень высоких цифр. Возьмите половину стакана кипяченой воды и обычную луковицу. Вечером, перед тем как ляжете спать, положите луковицу в стакан с водой. Когда утром проснетесь, перед тем как вылезти из постели, вытащите луковицу из воды и выпейте воду. Принимайте луковый настой 2 раза в неделю — и ваше давление нормализуется. Это поможет вам больше не принимать различные дорогие лекарства, таблетки.

Лед от гипертонии. Заморозьте воду и 2 небольших кусочка льда положите по левую и правую стороны от седьмого шейного позвонка. Если вы наклоните голову, то этот позвонок будет сильно выпирать. После того как лед растает, протрите эти места и помажьте их камфорным маслом. Поделайте небольшой массаж в этих местах. Проводите такое лечение 1 раз в 2–3 дня, но не чаще.

Целебный сок хурмы. Необходимо купить хурму и на соковыжималке выжать сок из плодов. Сразу выпить 2 стакана этого сока. Уже вечером давление нормализуется. Полезно ежедневно пить 2 стакана сока хурмы в течение 1 месяца.





Вы забудете про давление, но каждую осень покупайте сладкую хурму и пейте ее сок.

Горячая вода от давления спасла. Если вы понимаете, что у вас высокое давление, то налейте в ванну горячую воду и садитесь туда. Ноги находятся в воде, а на шею сзади необходимо ставить в это время горчичник. Уже по истечении 15 мин давление падает, и можно пить лекарство, прописанное лечащим врачом.

От высокого давления. Для понижения давления возьмите 4 ст. л. листьев подорожника, предварительно измельченных. Залейте их 1 стаканом водки и дайте составу настояться в течение 2 недель в месте, куда не проникнет солнце. Процедите состав и употребляйте настойку по 30 капель 3 раза в день. Давление как рукой снимает.

Если поднялось давление. Возьмите ржаную муку — 1 ст. л., залейте ее 2 ст. л. кипятка. Съешьте полученную смесь на голодный желудок утром. При сильно повышенном давлении можно после употребления этого состава принять слабительное. Но, как правило, смесь из ржаной муки помогает и без слабительного. Принимайте этот состав в течение нескольких дней — до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

Лечение гипертонии соком свеклы. При повышенном давлении хорошо помогает свежесжатый сок свеклы с медом в равных частях: пейте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Прекрасно **снижает давление сок черноплодной рябины**, принимать его нужно 3 раза в день по 50 мл.

Взять полстакана **сока хрена**, добавить к нему стакан **сока свеклы** и столько же **сока моркови**. Добавьте **сок 3 лимонов и 1 стакан меда**. Перемешайте хорошо деревянной ложкой и выложите в посуду из темного стекла. Затем поставьте в холодильник. Принимайте это средство по 1 ст. л. 3 раза в день.

Очень хорошо помогает **сок чистотела**. Верхушки (15–20 см) цветущего чистотела пропустить через мясорубку, отжать сок и оставить бродить, накрыв 2 слоями марли. Когда исчезнет запах, появится плесень, нужно снять пленку плесени и принимать настой от 5 до 10 капель в зависимости от возраста.

При гипертонии полезен **печеный «в мундире» картофель**, свежий **лук**, а также несколько зубчиков **чеснока** в течение дня.

Очень стойкую гипертонию на фоне сильной зашлакованности организма можно победить, если принимать **настой из листьев сирени, айвы и шелковицы**, как свежих, так и сухих. Взять по 5 листиков указанных растений залить их на 3–4 ч 500 г кипятка, процедить и принимать по 100 г 5 раз в день.

При легких формах гипертонии в народной медицине применяют сок из **ягод брусники**.

При гипертонии **жимолость голубая** является весьма эффективным средством, используют свежие ягоды.

При гипертонии пить **гранатовый сок**.

Кора граната хорошо и плавно понижает давление. Ее отваривают и пьют как чай в неограниченных количествах.

Для понижения артериального давления и успокоения центральной нервной системы: настоять в 200 мл **водки** 30 г **коры или корня барбариса** в течение 21 дня в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 ст. л. через 1 час в течение первых 3 дней, а далее 3 раза в день. Курс лечения 2–3 недели.

1 ст. л. **мертвых пчел** залить стаканом воды. Томить на водяной бане 2 часа. Затем процедить, добавить 2 ч. л. меда, 1 ч. л. 20%-й прополисной настойки. Принимать по 1 ч. л. перед едой. Курс 2 месяца.

Утром, на голодный желудок, выпивайте за 15–20 мин до завтрака 1 ч. л. воды с 3 каплями свежесжатого **сока алоэ**. Курс 2 месяца.

1 ст. л. **семян укропа** залить 1 стаканом кипятка, настоять час, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день. Курс 2 месяца.

Листья калины размять руками, плотно сложить в литровую банку, добавить полстакана **водки**. Настаивать 3 суток. Принимать по 1 ст. л. 1 раз в день. Можно добавить мед.

Съедать в день за 3–4 приема по 100 г толченых **ядер грецких орехов**, смешанных с 60 г **меда**, в течение 45 дней.

Смешать **цветочную пыльцу с медом** в соотношении 1:1 и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 1 месяца при гипертонической болезни. После 10-дневного перерыва курс лечения может быть повторен.

Настойку **цимицифуги даурской (клопогона даурского)** готовят в соотношении 1:5 на 70%-м спирте. Принимают по 50–60 капель (при повышенном весе — по 1 ч. л.) 2–3 раза в день





в течение 30–40 дней при начальных стадиях гипертонии (особенно при жалобах на головные боли, бессонницу, боли в области сердца). Настойка цимицифуги даурской понижает артериальное давление, благоприятно влияет на сердечную деятельность, стимулирует мочеотделение, уменьшает болевую чувствительность, улучшает сон. Это народное средство активно используют при лечении гипертонии.

2 ст. л. растертого **укропного семени** залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 30–40 мин, процедить и пить по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3–5 раз в день при начальных стадиях гипертонии.

Свежую траву **горца почечуйного** приложить к затылку (вместо горчичника) при головной боли, связанной с гипертонией.

Тем, кто страдает гипертонией, полезно гулять вблизи дубовых деревьев — летучие фитонциды дуба понижают артериальное давление. Кроме того, это народное средство очень приятно.

Вдыхание **запаха дубовых листьев**. Для этого дубовые веники необходимо развесить над кроватью. Запахи веников весьма долговостойки. Если один из веников пропарить в кипятке и после этого вдыхать его настой, то при длительном подобном лечении давление может значительно понизиться, то есть такая процедура требует осторожности при постепенном увеличении во времени.

Вечером у живого огня, держа на коленях **кошку**, гладить ее. Давление нормализуется.

Римский философ и писатель Плиний доказал, что утренняя **прогулка с собакой**, поглаживание, игра с ней снижают давление.

Меньше разговаривайте. Ученые установили, что у гипертоников, которые много разговаривают, давление поднимается на 20–25 % чаще. Больше улыбайтесь, целуйтесь.

В чашку насыпать 1 ст. л. **кукурузной муки** и залить горячей водой до наполнения чашки. Дать отстояться ночь. Утром натощак выпить воду, не размешивая ее.

3 ст. л. зеленых **веток шиповника** с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приема и принимать за час до еды.

2 ст. л. **коры, веточек и молодых листьев лещины** положить в эмалированную кастрюлю и залить 2 стаканами холодной воды. Поставить

на медленный огонь, и пусть кипит под закрытой крышкой 30 мин. Снять с огня, процедить, разделить на 4 приема и выпить за час до еды.

Свежие плоды **грейпфрута, земляники** понижают кровяное давление.

Отвар **коры корня тутовника** (1 ст. л. измельченной коры на 0,5 л воды). Кипятить 10 мин на слабом огне, настаивать 10–12 часов, процедить. Пить вместо воды постоянно.

2 ч. л. **травы «пастушьей сумки»** настаивать 8 часов в 400 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Хорошо регулирует давление **виноградный сок**. Повышенное давление он понижает, пониженное — повышает. В день нужно съедать до 1 кг винограда или выпивать по 1 стакану виноградного сока 3 раза в день. Принимать натощак, за 1 час до еды. Курс лечения длится до 1 месяца.

500 мл **кефира** смешать с 1 ч. л. измельченной **корицы**. Принимать по 1 стакану 2 раза в неделю.

При гипертонии берут 1 ст. л. измельченных **корней и листьев сельдерея**, заливают стаканом горячей кипяченой воды, настаивают 4 ч в посуде с плотно закрытой крышкой, процеживают. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в подогретом виде.

Приготовить состав: **зелень петрушки** — 100 г, ветки **белой лилии** — 50 г, **лимоны** со шкуркой, но без семян — 2 шт., **мед** — 300 г. Лимоны, зелень петрушки и цветки лилии пропустить через мясорубку, залить медом и поставить в холодильник, предварительно все тщательно перемешав. Через 7 дней можно начинать принимать лекарство по 2 ч. л. за 30 мин до еды.

Корни пиона измельчить и залить водкой (на 20 г корней 300 мл водки). Настаивать 7 дней в теплом месте. Пить по 20–30 капель 3 раза в день.

Хмель посевной. 1 ст. л. травы залить стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

20 г **лаврового листа** заливают 1 л холодной кипяченой воды, настаивают час. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 5 дней.

Герань обыкновенная и герань кроваво-красная. Приготавливают холодную вытяжку из 2 ч. л. измельченного корневища настоящего на холоде с 2 стаканами воды в течение 8 часов.





Процеженный настой пить по 100 мл 4 раза в день.

Сок каланхоэ, мед — в равных частях. Размешать и принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день, запивая водой.

Маслина. Спиртовой настой из почек оливкового дерева применяют при лечении гипертонической болезни и атеросклероза. 10 г почек заливают 300 мл водки или 70%-го спирта и настаивают 10 дней. Принимают по 25 капель 3 раза в день.

Готовят настои и отвары из листьев маслины (2 ст. л. на стакан кипятка). Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Софора японская. Вы даже не представляете, каким она является сокровищем для лечения многих заболеваний, в том числе и гипертонии. Вещества, содержащиеся в ней, чудесным образом воздействуют на весь сердечно-сосудистый аппарат: очищают стенки сосудов от «грязи», шлаков, холестериновых бляшек; понижают уровень сахара и холестерина в крови; рутин, содержащийся в софоре, укрепляет сосуды, делает их более эластичными, устраняя ломкость и проницаемость. Уменьшается риск развития инсульта и инфаркта. Даже если сосудистая катастрофа вас уже настигла, лечение софорой поможет быстрее восстановиться. На вкус чай из софоры очень приятный, приобрести его можно в любой аптеке и принимать во время еды по полстакана 2–3 раза в день. И уже через некоторое время вы почувствуете себя значительно лучше: исчезнет слабость, головные боли, давление начнет восстанавливаться. Не стоит дожидаться чуда с первого приема, но оно непременно скоро настанет. И это чистая правда! Пропивайте софору курсами, раз в полгода, и забудете, что такое гипертония!

Очиток едкий. 1 ч. л. измельченного сырья (надземная часть растения) заливают стаканом кипятка и процеженный настой пьют в течение 1 дня. Не допускать передозировки!

Чемерица Лобеля. Чемерица, как иготавливаемые из нее препараты, очень ядовита. Лечение ею рекомендуется проводить только в условиях стационара под контролем врача. Применяется только в крайних случаях для лечения тяжелых форм гипертонической болезни.

Барвинок малый. Основное действие — гипотензивное. Расширяет сосуды мозга. Из бар-

винка малого получены препараты винкопан, девинкан, кавинтон и др. В народной медицине используется отвар барвинка малого: 1 ст. л. измельченных листьев залить стаканом воды и кипятить в течение 20 мин на слабом огне, охладить, процедить. Полученный отвар — суточная доза.

Омела белая. Основное действие — гипотензивное. В народной медицине применяется в виде настоя, настойки, экстракта. Настой: 15 г травы залить 200 мл кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день. Настойка: 2 ст. л. на 300 мл водки. Настаивать 10 дней, временами взбалтывая. Процедить. Пить по 25 капель 3 раза в день.

Приготовить **сбор**: 1 ч. л. измельченных **листьев сирени**, 1 ч. л. измельченных **листьев айвы**, 1 ч. л. измельченных **листьев шелковицы**. Залить смесь 1 литром кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить вместо воды, держать в холодном месте.

При повышенном давлении обеспечьте приток **свежего воздуха** и отток крови от головы: сделайте ножную ванну с горчицей, приложите к икрам и подошвам горячие грелки; подставьте руки под горячую воду или хорошо разотрите кисти рук; на голову положите что-то холодное (мокрое полотенце, лед и т.д.), прилягте.

Делайте короткие вдохи и длинные выдохи, задерживайте дыхание до 30 секунд. Короткий вдох и длинный выдох или чуть вдохнули, задержите дыхание на 15 секунд, в дальнейшем по возможности увеличивайте время до 30 секунд, и выдохните.

Ни в коем случае нельзя ставить горчичник на затылок, это может привести к плачевным результатам, произойдет резкий отток крови от мозга.

Взять 1 ч. л. сушеного **чабреца**, заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 40 мин, плотно закрыть посуду, чтобы не испарились эфирные масла, затем процедить и добавить сок из свежего **золотого уса**, причем из расчета по 5 капель сока на стакан настоя чабреца. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день на протяжении полтора месяцев, но 2–3 раза в неделю.

Взять 1 ч. л. аптечного **сиропа шиповника**, 2 ст. л. **кефира**, 1/2 ч. л. **меда**, 1 **банан**. Взбить все это в пену, добавить на кончике ножа порошка корицы, перемешать и пить на здоровье.





1 ст. л. измельченной **травы и корней брусники** залить 1 стаканом кипятка и в закрытом сосуде настоять в течение 2 часов. Процедить и принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Аптечный флакон 10%-го **камфорного спирта** смешиваем с 10 мл **можжевельного эфирного масла (масло яловца)**. К этой смеси добавляем 25 мл **пихтового масла** и хорошо размешиваем. Полученную целебную смесь храним в темном прохладном месте. Можно на нижней полке холодильника. Полученная смесь является универсальной и поможет при гипертонии, головокружении и насморке. При гипертонии: если давление резко подскочит, необходимо вдыхать аромат приготовленной смеси в течение минуты. Если давление падает, то человек почувствует озноб, что является хорошим признаком. Теперь необходимо выпить 1 ч. л. льняного масла (можно нерафинированного подсолнечного). Масло должно снять озноб. После такой процедуры давление должно прийти в норму.

Спелые **ягоды калины** разделить на 2 части. Одну часть смешать с сахаром, а вторую перетереть в дуршлагае. Затем из этого варить варенье. Варить варенье с таким расчетом, чтоб его хватило на пару дней. Потом необходимо варить новое.

Возьмите по 200 г **кураги, инжира**. Все измельчить ножом. Затем добавить мелко порезанные 25 грецких орехов. Перемешать и хранить в холодильнике. Употреблять вовнутрь 1 раз в день по 1 ст. л., запивая кефиром. Ребенку — применять по 1 дес. л. Курс лечения — 1 месяц. Затем сделать перерыв на 1 неделю и продолжить лечение. Противопоказаний нет.

Чрезвычайно полезна для гипертоников **морская капуста**. Вводить ее в рацион можно постепенно, небольшими порциями, чтобы привыкнуть к необычному вкусу.

Выложить в салатницу баночку консервированной морской капусты, добавить полстакана капусты белокочанной, заранее нашинкованной и перетертой с солью. Дополнить таким же количеством мелко нарезанных огурцов и сладкого перца. Посыпать колечками зеленого лука, приправить майонезом. Оказывается, народное лечение гипертонии может быть не только полезным, но и вкусным.

Можно в зимние месяцы по 1 ст. л. измельченных **огуречных семян** съесть, посыпая первые или вторые блюда.

Высушенную **цедру лимона** и **виноградные косточки** (лучше сорта «Изабелла») измельчить в кофемолке. Заваривать как чай.

Избавиться от повышенного давления поможет следующий рецепт. Собрать созревшие **ягоды калины**. С помощью соковыжималки отжать сок. Добавить **мед** по вкусу и прокипятить на малом огне 1–2 мин. Сок хранить в холодильнике. Из мездры, оставшейся после выжимки ягод, выбрать семечки калины, разложить на чистом холсте, высушить при комнатной температуре. Перемолоть их в кофемолке. Получится оранжево-коричневый порошок. В течение 2 месяцев принимать 3 раза в день во время еды по 1/3 ч. л. этого порошка и запивать 1 ст. л. сока калины. Давление приходит в норму.

Гипертоникам хорошо помогает **фруктово-ягодная смесь**. По 200 г **ягод клюквы, калины, плодов шиповника, боярышника, бананов, лимонов** (с кожурой), **грейпфрутов** пропустить через мясорубку, добавить 200 г цветочного меда, перемешать деревянной ложкой. Разложить в стеклянные пол-литровые банки, закрыть, хранить в холодильнике. Съедать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Уже через 3 дня после начала приема смеси давление приходит в норму.

Есть простой, но эффективный рецепт от гипертонии: 1 кг очищенной **тыквы** и 3 крупных **лимона** (с кожурой, но без косточек) пропустить через мясорубку. Добавить 1 кг сахара или, что еще лучше, меда. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день. Хорошо помогает.

Такие травы, как базилик, душица, майоран, а также молодые листья бузины черной, березы содержат много калия, поэтому их полезно как все вместе, так и по отдельности добавлять в этот чай.

От повышенного артериального давления помогает обыкновенное **пшено**. Перетереть в ступке 3 ст. л. пшена, подсушить и съесть за день (без воды, не вареным). Если делать это регулярно, давление стабилизируется.

Из мяса больше использовать **куриное и кроличье**, а также **морепродукты, морскую рыбу**. Постараться раз в неделю устраивать разгрузоч-





ные дни, например яблочный, когда в течение суток нужно 5 раз съедать по 200–300 г **яблок**. Также можно пить весь день **кефир** — по стакану каждые 2 часа. **Арбузная диета** (по 300 г арбуза 5 раз в день) пойдет на пользу не только гипертоникам, но и поможет почистить почки и печень. **Рыбный разгрузочный день** — 400 г нежирной несоленой отварной рыбы нужно съесть в 4–5 приемов.

В трехлитровую банку налить 2,5 л **водки**. Затем добавить по 1/2 стакана сухого **шиповника**, **боярышника**, **черноплодной рябины** и **кедровых орехов со скорлупой**. Плотнo закройте крышкой и настаивайте 2 недели в темном месте. Потом процедите и разлейте в бутылки. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. утром и вечером перед едой. Давление нормализуется уже после недельного приема такого лекарства.

Считается, что это самое лучшее средство скорой помощи, которое можно использовать до приезда врача.

В сезон **листового салата** есть его больше в любых видах. Лучшее средство — настой. 3–4 листка салата заварить в стакане кипятка утром. Вечером после 18–19 часов выпить настой, съесть листья. В листьях находится рутин, он защищает стенки сосудов от атеросклероза, выводит холестерин, обладает успокаивающим эффектом нервной системы, восстанавливает ритм сердца, снимает экстрасистолы, является легким снотворным.

Курс лечения 3–4 недели, лучше 1,5 месяца.

1 ст. л. кашицы натертого **лимона с кожурой**, но без семян, 1 ст. л. **сока клюквы**, 1 ст. л. измельченных в пудру **плодов** (без внутренних семян) **шиповника**, **1 стакан меда, собранного с цветков боярышника**. Это мое уникальнейшее по целебному воздействию средство лечения и профилактики гипертонии. Принимать по 1 ст. л. утром и вечером.

При резком повышении давления можно попробовать положить на низ живота полотенце, смоченное **холодной водой**, чтобы заставить кровь отойти от сердца и направить энергию на согревание живота.

При повышенном давлении привяжите к запястьям по листочку **пеларгонии** и посидите спокойно 15–20 мин — давление стабилизируется.

Свежие **ягоды малины** употреблять по 120–150 г натощак 3–4 раза в день при гипертонии.

Пить смесь 1 ч. л. **пыльцы сосны** и 150 мл **молока**.

Принимать по 2 г порошка **корня шлемника байкальского** или **корня ревеня**. Противопоказано при диабете и запорах.

Пить по 50 мл настоек из **цветков картофеля** в соотношении 1:20. Будьте осторожны — это ядовито!

Принимать по 20 капель **экстракта щавеля конского**.

При гипертоническом кризе пить кофе из **желудей дуба**: 1 ст. л. измельченных желудей на 200 мл кипятка. Для приготовления сырья короткие (женские) желуды растолочь и просушить.

Натирать шею **меновазином**.

Пить натощак разбавленный **яблочный уксус**: 1 ст. л. на 150 мл воды.

Не надо забывать и о целебных свойствах **кедровых орехов**. Русские врачи еще в XVIII веке использовали масло кедровых орехов в лечении гипертонии. Кедровые орехи — это гордость и достояние нашей страны.

Несколько **кедровых шишек** залить водкой в 0,5 л и добавить **сахар-рафинад** 10 кусочков, 1 ст. л. **настойки валерианы**. Настаивать 14 дней и принимать по 1 ст. л. только на ночь.

Очень полезно время от времени прогуливаться по хвойному лесу, собирая еловые ветви. Из них можно устраивать хвойные ванны, которые обладают лечебными свойствами для организма. Принятие ванн с хвоей избавляет от спазмов, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и хорошо успокаивает нервную систему. Для принятия хвойной ванны нужно приготовить настой. Для этого берется несколько веточек хвои, измельчается и заливается водой в объеме 2 л и кипятится несколько минут. Затем настой остывает и его нужно процедить. Процеженный настой выливают в приготовленную ванну, и можно купаться.

Купить в аптеке **настойку прополиса** (1 пузырек) и **настойку боярышника** (1 пузырек). Слить их в одну емкость. Принимать по 20–25 капель за пол ч до еды до получения желаемого результата.

Майский мед — 625 г, **сок алоэ** — 375 г, **красное виноградное вино** типа «Каберне» — 675 г перемешать тщательно в эмалированной посуде и деревянной ложкой, настаивать в про-





хладном темном месте в течение 5 суток, периодически встряхивая (алоэ брать в возрасте 3–4 лет, не поливая его до срезывания 5 суток). Принимают такое лекарство по 1 ст. л. 1 раз в день за 30 мин до еды — в первые 5 дней, потом по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10 дней — 2 месяцев. Помогает при следующих заболеваниях: гипертония, склероз сосудов головного мозга, заболевания онкологического характера, бронхиальная астма, болезни легких, гайморит, тромбофлебит, подагра.

В лечении гипертонии особенно полезно принимать **розовое вино**. Гораздо реже назначают красные и белые вина. Стоит отметить, что влияние вина на состояние артериального давления не изучено до конца, однако гипотензивные свойства вина можно оправдать повышенным содержанием магния в нем. Есть и другие предположения, что вино содержит эфирные масла и альдегиды, которые создают антиадренергический эффект, подобно антагонистам кальция.

В стакан красного вина добавить **сок алоэ** — 50 г, **липовый мед** — 150 г, **масло апельсина** — 5 г, хорошо перемешать и поставить настаиваться в темное место. Три дня настоять и принимать по 1 ч. л., каждый раз перед едой 1 неделю. По истечении принимается 1 ст. л. и так продолжается 40 дней.

Измельчить **алоэ** — листья — 100 г, добавить натурального **меда** — 150 г, **красного сухого вина** — 300 мл, **сахара** — 150 г. Все хорошо перемешать и поставить настаиваться на сутки в прохладное темное место. Принимать лекарство 3 раза в день до еды по 1 ст. л. Период лечения — 40–60 дней.

Взять 15 штук **гвоздики** (пряность), залить вечером теплой водой в количестве 0,3 л, настоять ночь, укутав, наутро выпить. Помогает при высоком давлении в климактерический период.

Плоды и цветки боярышника, трава тысячелистника, цветы календулы, листья земляники — все по 3 ст. л., залить 1,4 л красного сухого вина, настоять в течение 3 недель в прохладном темном месте, встряхивая периодически, затем процедить и отжать остаток. Пить в течение 1 месяца по 50 г и до еды, и после еды при гипертонии.

Раз в неделю проводят разгрузочный **«огуречный день»**, в течение суток съедая 1,5 кг огурцов и выпивая пол-литра свежей простокваши, ре-

комендуется при ожирении, атеросклерозе, гипертонии, болезнях печени, почек, при запорах.

В пищу употреблять **сырой картофель**, чисто вымытый и тонко очищенный. Начинать следует с 20–30 г в день, постепенно доведя норму до 100–150 г 1–2 раза в день за 30 мин до еды, можно натощак. Вместо картофеля можно использовать свежеприготовленный картофельный сок, он благотворно влияет на кишечник и желудок. После принятия картофеля появляется неприятное першение в горле, это из-за соланина, достаточно после процедуры сполоснуть водой горло, можно попить морковного или фруктового сока. Лечение эффективно при стенокардии, гипертонии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, атеросклерозе, туберкулезе легких, болезнях почек и печени, щитовидной и поджелудочной желез, анемии, лучевой болезни, различных интоксикациях, подагре, отеках различного происхождения, кожных заболеваниях, колитах, остеохондрозе, геморрое, ревматизме, энтероколите, дисбактериозе, изжоге, отрыжке, горечи во рту, голодных ночных болях. Противопоказания: пониженная кислотность желудочного сока, тяжелая форма сахарного диабета, выраженные бродильные процессы в кишечнике.

Растворить в стакане **березового сока** 1 ст. л. **меда** и **сок** из 0,5 **лимона**, выпить на голодный желудок все сразу медленными глотками. Эффективно при гипертонии, бессоннице, нервной возбудимости, сердечных отеках, водянке. Лечение рассчитано на 2–3 недели.

Грецкие орехи. Очень простой, но действенный рецепт. На курс лечения потребуется 5 кг грецких орехов. Утром натощак съедать ядра 5 орехов, пока не закончатся 5 кг. Давление стабилизируется надолго.

Один **грейпфрут**, съеденный утром натощак, или стакан грейпфрутового сока очень полезен больным гипертонической болезнью.

Рекомендуют есть побольше **авокадо** для нормализации артериального давления.

Полезны **оливки** (маслины) и водный настой листьев, по утверждению болгарских специалистов. Этот настой снижает артериальное давление, улучшает дыхание, обладает мочегонным действием.

Взять 300 г **пихтовой коры**, залить 2 л воды и кипятить 20 мин. Остывший отвар слить в сте-





клянную посуду, пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день 10 дней. Потом сделать перерыв на 10 дней и снова повторить курс лечения.

Настой травы белозера болотного готовится следующим образом: 1 ч. л. травы заливается 1,5 стакана кипятка. После охлаждения настой процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

1 стакан очищенных и измельченных зубчиков **чеснока** высыпать в банку. Залейте 0,5 л **водки** и поставьте в теплое и темное место: пусть настаивается 5–6 дней. Настой принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Вскоре вы почувствуете себя хорошо.

Смешать взятые в равных количествах **кору калины, траву пустырника, траву золотарника и корень валерианы**. 2 ч. л. этого сбора залить 1,5 стаканами кипятка, варить 2 мин, процедить. Принимать в течение дня всю дозу небольшими порциями.

5 г **травы адониса** залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При артериальной гипертонии может применяться такое универсальное средство, как бальзам на основе **золотого уса**. Для приготовления этого бальзама необходима спиртовая вытяжка растения золотой ус. Но вы можете приобрести ее в аптеке или приготовить самостоятельно, измельчив несколько листьев растения, залить чистым медицинским спиртом (чтобы уровень жидкости превышал уровень кашицы золотого уса примерно в 2 раза) и оставив на 9 дней в прохладном месте. Затем налейте в стеклянную емкость 40 мл подсолнечного, обязательно нерафинированного масла и 30 мл спиртовой вытяжки. Плотно закройте крышкой, сильно потрясите в течение нескольких минут и сразу же выпейте одним разом. Лекарство не должно настаиваться, иначе в нем произойдут ненужные и даже вредные реакции. Приготовленное лекарство рекомендуется принимать 3 раза в день. Первый этап курса длится 10 дней, затем через 5 дней следует провести второй десятидневный этап, а еще через пятидневный перерыв — третий. Перед приемом лекарства следует 2 ч ничего не есть, а после приема обязательно поесть через 20 мин. Категорически запрещается чем-либо заедать или запивать лекарство. Бальзам обязательно следует принимать через равные

промежутки времени. По истечении третьей десятидневки приема нужно сделать более продолжительный перерыв в 10 дней.

После проведения первого цикла лечения нужно провести второй, затем третий и так далее. Количество циклов определяется в зависимости от состояния. Если вы проводите профилактическое лечение, достаточно будет 1 или 2 циклов.

Смешать 10 г травы **адониса**, 10 г **травы или плодов боярышника**, 10 г **почечного чая**, 20 г **травы сушеницы**, 30 г **мяты перечной** и 30 г **травы пустырника**. 2 ст. л. этой смеси залить 0,5 л крутого кипятка, кипятить 10 мин. Настаивать 30 мин, процедить. Применять при гипертонии 2 стадии и при гипертонии со стенокардией.

Смешать и тщательно измельчить взятые в равных количествах **плоды и цветки боярышника, траву пустырника, траву сушеницы, траву василистника и плоды шиповника**. 20 г полученной смеси залить 1 л кипятка. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день после еды.

Для лечения гипертонии I и II стадии используют сбор лекарственных трав: **траву пустырника пятилопастного** — 3 части, **траву сушеницы болотной** — 3 части, **траву почечного чая** — 3 части, **корни шлемника байкальского** — 4 части, **траву мяты перечной** — 2 части, **плоды шиповника коричневого** — 3 части, **цветки ромашки аптечной** — 2 части.

На стакан кипятка берут 1 ст. л. сухой смеси трав, настаивают в термосе в течение часа, процеживают. Принимают 3 раза в день по трети стакана.

Еще один сбор, применяемый для лечения гипертонии. Понадобятся лекарственные травы: **траву хвоща полевого** — 3 части, **лист барвинка малого** — 3 части, **плоды боярышника кроваво-красного** — 3 части, **траву омелы белой** — 3 части, **траву тысячелистника обыкновенного** — 6 частей. Травы перемешивают и измельчают, заливают 1 ст. л. смеси стаканом холодной воды, настаивают в течение 3 часов, кипятят 5 мин, настаивают в течение часа, процеживают. Пьют глотками в течение дня 1 стакан отвара.

Травяной сбор, применяемый в народной медицине при лечении гипертонии: **траву лапчатки гусиной** — 1 часть, **траву тысячелистника обыкновенного** — 3 части, **траву**





руты — 1 часть, **трава омелы белой** — 3 части. Заваривают 1 ст. л. сухих измельченных трав стаканом воды, настаивают в течение часа, процеживают. Выпивают глотками в течение дня.

Также при гипертонии используют **настой** из следующих лекарственных трав: **лист барвинка малого** — 5 частей, **цветки боярышника кроваво-красного** — 5 частей, **трава руты** — 3 части, **плоды тмина обыкновенного** — 5 частей. Сухие лекарственные травы измельчают и перемешивают. На стакан холодной воды берут 1 ст. л. смеси трав, настаивают в течение 3 часов, кипятят 5 мин, настаивают горячий отвар четверть часа, процеживают. Пьют глотками в течение дня.

Вот еще один сбор, применяемый в народной медицине при гипертонии. Берут сухие лекарственные травы: **тысячелистника обыкновенного** — 5 частей, **зверобоя продырявленного** — 4 части, **цветков арники горной** — 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, настаивают несколько часов в термосе, процеживают. Пьют глотками в течение дня.

Для лечения гипертонии используют сбор лекарственных трав: **пустырника сердечного** — 1 часть, **омелы белой** — 1 часть, **сушеницы топяной** — 1 часть, **цветков боярышника** — 1 часть. На стакан кипятка берут 1 ч. л. сухой смеси трав, настаивают в термосе в течение часа, процеживают. Используют 4 раза в день по половине стакана.

При гипертонии применяют следующие лекарственные травы: **луковицы чеснока посевного** — 3 части, **цветки и плоды боярышника кроваво-красного** — 6 частей, **трава омелы белой** — 3 части, **трава тысячелистника обыкновенного** — 4 части, **трава хвоща полевого** — 3 части, **цветки арники белой** — 1 часть. На стакан кипятка берут 1 ст. л. измельченных и перемешанных трав, настаивают в термосе в течение 30 мин, остужают и процеживают. Пьют целебный настой четыре раза в день по четверти стакана.

Для лечения гипертонии готовят настой из следующих лекарственных трав: **листья крапивы двудомной** — 1 часть, **трава фиалки трехцветной** — 1 часть, **листья березы бородавчатой** — 1 часть, **трава дрока красильного** — 1 часть. Заваривают 1 ст. л. смеси сухих трав стаканом кипятка, выдерживают в термосе в течение часа,

процеживают. Принимают половину литра настоя за несколько приемов в течение дня.

Для улучшения состояния больного, страдающего от гипертонии, народная медицина предлагает такие травы: **листья крапивы двудомной** — 1 часть, **коры ивы** — 1 часть, **цветков бузины черной** — 1 часть, **корня петрушки кудрявой** — 1 часть. Сухие травы перемешивают, измельчают. На половину литра кипятка берут 2 ст. л. сбора трав, настаивают в термосе в течение 8 часов, процеживают. Выпивают всю порцию в течение дня за несколько приемов.

При гипертонии хорошо помогает следующий **сбор**: **лепестки белой розы** — 1 часть, **плоды морковника обыкновенного** — 1 часть, **цветки липы сердцевидной** — 2 части, **трава душицы обыкновенной** — 2 части, **лист подорожника большого** — 2 части, **трава буквицы обыкновенной** — 3 части, **плоды аниса обыкновенного** — 3 части, **трава пустырника 5-лопастного** — 3 части, **плоды шиповника** — 5 частей, **трава сушеницы топяной** — 6 частей, **лист березы белой** — 1 часть, **трава донника лекарственного** — 1 часть, **корни солодки голой** — 1 часть, **плоды малины обыкновенной** — 2 части, **лист мать-и-мачехи обыкновенной** — 2 части, **побеги хвоща полевого** — 3 части, **трава и семена укропа огородного** — 3 части, **трава Melissa лекарственной** — 3 части, **цветки боярышника кроваво-красного** — 4 части, **трава бессмертника песчаного** — 5 частей. На половину литра кипятка берут 1 ст. л. сухих измельченных трав, держат на водяной бане в течение четверти часа, остужают и процеживают. Принимают за 15 мин до еды 3 раза в день по 3/4 стакана.

При гипертонии I и II стадии в народной медицине используют следующий **сбор** лекарственных трав: **плоды моркови посевной** — 2 части, **корни валерианы лекарственной** — 3 части, **цветки василька синего** — 2 части, **корни шлемника байкальского** — 3 части, **плоды рябины черноплодной** — 3 части, **плоды фенхеля обыкновенного** — 2 части, **трава хвоща полевого** — 2 части, **плоды боярышника кроваво-красного** — 3 части. На стакан кипятка берут 1 ст. л. сухих измельченных трав, настаивают в течение часа, процеживают. Принимают 3 раза в день по 1/2 стакана.

2 стакана **клюквы** протереть с 5 ст. л. **меда** и каждый день съедать в 1 прием за час до пищи.





Это средство применяется при легких формах гипертонической болезни.

Сок свекольный — 4 стакана, **мед** — 4 стакана, **травя сушеницы болотной** — 100 г, **вода** — 500 г. Все составные доли соединить, как следует смешать, настоять на протяжении 14 суток в плотно закупоренной посуде в темном прохладном месте, отфильтровать, отжать. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Средство применяется при гипертонической болезни I–II степени.

Сок лука обычного способствует понижению давления крови, по этой причине следует сделать следующее средство: выдавить сок из 3 кг лука, перемешать его с 500 г **меда**, положить 25 г внутренних **перегородок грецкого ореха** и залить 1/2 л 40°-го **спирта**. Настаивать 10 суток. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Зверобой (травя) — 100 г, **ромашка** (цветы) — 100 г, **бессмертник** (цветы) — 100 г, **береза** (почки) — 100 г. Продукты смешивают, измельчают в кофемолке и хранят в стеклянной банке с крышкой. Суточную дозу делают вечером: заваривают 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка и настаивают 20 мин. После процеживания через полотно и отжимают остаток. Половину настоя с 1 ч. л. **меда** выпивают немедленно, а остаток подогревают утром до 30–40 °С и выпивают за 20 мин до завтрака. Лечение проводят каждый день до полного применения смеси. Используют при инфаркте и гипертонической болезни.

Для нормализации давления крови нужно длительное время принимать **спиртовую настойку календулы** (в соотношении 2:100 на 40°-м спирте) по 20–40 капель 3 раза в день. При этом исчезают головные боли, улучшается сон, повышается работоспособность и жизненный тонус.

Весьма полезно пить смесь из 1 стакана **свекольного сока**, 1 стакана **морковного**, 1/2 стакана **клюквенного**, 250 г **меда** и 100 г **крепкого спиртного**. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Еще возможно сделать следующую смесь: 2 стакана свекольного сока, 250 г меда, сок одного лимона, 1,5 стакана клюквенного сока и 1 стакан крепкого спиртного. Принимать рекомендуется по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды.

100 г **изюма** без косточек пропустить через мясорубку, залить стаканом холодной воды, кипятить на протяжении 10 мин на медленном

огне, отфильтровать, охладить и отжать. Выпить всю дозу на протяжении дня.

Сок черной смородины или отвар из ее ягод принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день. **Отвар ягод калины** принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Смесь из 1/2 стакана **свекольного сока**, того же количества **лимонного сока** и 1 стакана **липового меда** принимать по 1/3 стакана через 1 час после еды.

Съедать в любое утро по 1 стакану **клюквы** и принимать по 5–10 капель **настойки из цветков боярышника** с водой.

Смочить носки в **уксусной эссенции**, разбавленной водой в соотношении 1:1, и надеть их на ночь, плотно укутав ноги.

Собрать составляющие в следующих пропорциях: **травя пустыrnика пятилопастного** — 4 части, **травя сушеницы болотной** — 3 части, **плоды боярышника кроваво-багряного** — 1 часть, **лист мяты перечной** — 1/2 части, **травя пастушьей сумки** — 1 часть, **плоды рябины черноплодной** — 1 часть, **плоды укропа огородного** — 1 часть, **семя льна посевного** — 1 часть, **лист земляники лесной** — 2 части. 2 или 3 ст. л. смеси (в зависимости от веса больного) залить в термосе 2,5 стакана кипятка. Настоять на протяжении 6–8 часов. На следующий день принимать весь настой теплым в 3 приема за 20–40 мин до еды.

Быстродействующим средством является смесь **кефира с гречкой**. Приготовить ее можно очень быстро. Для этого 0,5 л кефира нужно соединить с 1 ст. л. сухой гречки. Получившуюся смесь необходимо съесть. Сухая гречка, попадая в желудок, начинает впитывать имеющуюся там влагу, вследствие чего снижается давление.

Пить свежайший **сок плодов аронии** (черноплодной рябины) по 1/2 стакана на прием на протяжении 2 недель. Возможно 1 кг промытых и несколько просушенных плодов протереть с 700 г меда. Принимать по 75–100 г 2 раза в день.

3 капли свежайшего **сока алоэ** растворить в 1 ч. л. холодной кипяченой воды. Принимать каждый день на голодный желудок 1 раз в день. Курс лечения 2 месяца. Давление нормализуется.

250 г **хрена** (промытого и очищенного) нашинковать на терке, полить 3 л холодной кипяченой воды, варить 20 мин, процедить. Пить по 100 мл





3 раза в день. После некоторого количества приемов давление понижается до нормы.

20 г измельченных **створок фасоли** залить 1 л воды, варить на водяной бане 3–4 часа, охладить, отфильтровать. Отвар пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

По 10 г **цветков горицвета весеннего, цветков гречихи посевной, корней ландыша, измельченных корней валерианы**, 1 стакан **крепкого спиртного**. Измельченный сбор залить 1 стаканом крепкого спиртного. Настаивать в темном месте в стеклянной посуде с крышкой 20 суток. Принимать 3 раза в день по 25 капель на 1 ст. л. воды за 30 мин до еды.

60 г сухого **виноградного вина**, 20 капель свежайшего **сока тысячелистника**, 20 капель **сока руты**, 10 г **травы гречихи посевной**. Продукты перемешать, настаивать на протяжении суток в темном стеклянном сосуде в теплом месте. Принимать 1 раз в день утром, за 30–40 мин до еды.

Взять неочищенный, но хорошенько промытый **овес** в количестве 50 г и залить его 0,5 л воды, вскипятить, после чего дать ему настояться в течение 3 часов. В это время нужно измельчить **корень девясила**, взять примерно 70 г и залить отваром, после того как он настоится. Вновь следует вскипятить это средство и дать постоять еще 2 часа, после чего процедить и добавить 30 г меда. 3 раза в день перед едой следует пить данный отвар в количестве 1/3 стакана. Курс длится 2 недели

5 г **коры ивы водяной**, 1 г **листьев полыни горькой**, 15 г **цветков тысячелистника**, 10 г молотого **льняного семени**, 150 мл крутого кипятка. 1 ст. л. сбора всыпать в эмалированную посуду, залить кипятком, накрыть крышкой, оставить на 30 мин. Полученный настой отфильтровать, сырье отжать. Принимать 2 раза в день за 30 мин до еды на протяжении месяца.

10 г **листьев Melissa лекарственной**, 20 г **кукурузных рылец**, сок 1 **лимона**, 0,5 л крутого кипятка. Отжать сок из лимона. Высыпать полученный сбор в эмалированную посуду, залить кипятком. Настоять на водяной бане 20 мин. Настаивать до остывания. Настой процедить, сырье отжать. В полученный настой положить лимонный сок. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды. Провести 3 курса по 7 суток с недельным промежутком.

Хорошие результаты при лечении гипертонии в народной медицине дает применение также следующего сбора: сбор готовится из 2 частей **плодов малины**, 2 частей **травы душицы обыкновенной**, 2 частей **цветков липы сердцевидной**, 2 частей **листа подорожника большого**, 1 части **листа березы белой**, 3 частей **побегов хвоща полевого**, 3 частей **травы и семян укропа огородного** и 5 частей предварительно измельченных **плодов шиповника**. 2 ст. л. сбора заливаются 2,5 стакана кипятка и томятся в течение 30 мин, после чего процеживаются. Приготовленный настой имеет ароматный запах и приятный вкус, принимается по 3 раза в день за 10–15 мин до принятия пищи.

В виде настоя при гипертонической болезни и ее сочетании с атеросклерозом рекомендуется применять следующий лекарственный **сбор** (в весовых частях): береза белая, лист — 10,0, роза белая, лепестки — 10,0, донник лекарственный, трава — 10,0, мордовник обыкновенный, плоды — 10,0, солодка голая, корень — 10,0, липа сердцевидная, цветки — 20,0, малина обыкновенная, плоды — 20,0, душица обыкновенная, трава — 20,0, мать-и-мачеха, лист — 20,0, подорожник большой, лист — 20,0, хвощ полевой, побеги — 30,0, буквица лекарственная, трава — 30,0, укроп огородный, трава и семена — 30,0, анис, плоды — 30,0, пустырник пятилопастный, трава — 30,0, боярышник кроваво-красный, цветки, плоды — 40,0, бессмертник песчаный, трава — 50,0, шиповник, плоды толченые — 50,0, сушеница топяная, трава — 60,0.

При недостаточно хорошей работе почек у больного гипертонией по согласованию с врачом можно **чередовать указанный настой с другим сбором**, приводимым ниже (в весовых частях): лаванда колосовая, трава — 10,0, смородина черная, лист — 10,0, береза белая, лист — 10,0, будра плющевидная, трава — 10,0, можжевельник обыкновенный, плоды — 10,0, хмель обыкновенный, шишки — 10,0, роза крымская, лепестки — 10,0, толокнянка обыкновенная, лист — 20,0, буквица лекарственная, трава — 20,0, брусника, лист — 20,0, подорожник большой, лист — 20,0, крапива двудомная, трава — 30,0, шиповник коричный, плоды толченые — 40,0, земляника лесная, плоды — 60,0, хвощ полевой, побеги — 60,0.





1 ст. л. указанной смеси заварить 500 мл кипятка, настоять в тепле 30 мин, процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Последнюю, вечернюю дозу лекарственного сбора советуем выпить перед сном.

Рекомендуемые настои можно принимать длительное время, курсы повторять через каждые полгода, но обязательно под врачебным контролем.

Но наряду с применением различных настоев, народная медицина предлагает и процедуры, которые помогают успешно снизить кровяное давление, в том числе и ванны. При этом речь идет о приеме ванн с использованием различных вспомогательных средств. Так, например, одной из эффективных ванн в народной медицине принято считать **ванну с раствором поваренной соли**. Для начала половину пачки поваренной соли растворить в ванне, температура которой составляет от 35 до 38 °С. Далее в стакан кефира необходимо капнуть 7 капель эфирного масла лаванды, 5 капель сока лимона и 2 капли пихтового масла, полученную смесь вылить в ванну. Продолжительность процедуры должна в среднем занимать от 10 до 15 мин, неплохо также при приеме ванны делать массаж головы круговыми движениями. На сегодняшний день этот способ понижения давления был неоднократно доказан.

Народная медицина также предлагает еще один вариант ванны, которая весьма эффективно понижает кровяное давление. Речь идет о **глиняных ваннах**, которые признаны отличным средством в борьбе с гипертонией. Одним из ключевых моментов успешности данной процедуры является температура воды, которая не должна превышать 30 °С. Итак, для ее приготовления потребуется около 4 горсток глины, которые необходимо размочить в воде и растереть, после чего вылить в ванну. В воду также следует добавить около 6 зубчиков чеснока, а вода в ванне не должна быть выше пояса. Продолжительность приема глиняной ванны в среднем составляет около 30 мин. Неплохо дополнить данную процедуру массажем. Так, оставшейся глиной покрыть руки, шею, позвоночник, после окончания процедуры грязь можно смыть и растереть тело жестким полотенцем. Как правило, после проведения данной процедуры давление понижается и самочувствие улучшается.

Расслабляюще действует и **солевая ванна** с настойкой валерьяны: 1 пузырек выливается в теплую соленую воду. Принимать ванну 10–15 мин. Понижает высокое давление.

Ножные ванны с настоем сушеницы топяной для снижения артериального давления.

Вам понадобится: 500 г сухой травы сушеницы топяной, 5 л воды. Измельченную траву залить кипятком, поставить на медленный огонь на 20 мин, настаивать 1 час, процедить и вылить в таз или ведро. Опустить ноги в остывшую до 36–38 °С воду. Ноги держать в ванночке 20–30 мин, подливая горячую воду по мере ее остывания.

Массажная смесь для снижения давления. Вам понадобится: 3–4 ст. л. **льняного масла**, по 5 капель **масла лаванды, мелиссы, ромашки**. Льняное (можно использовать любое другое растительное) масло слегка разогреть, осторожно по очереди добавлять эфирные масла, перемешать. Состав налить в ладонь и втирать в затылочную часть головы, но не по волосам. Массаж следует начинать с легких круговых движений, двигаясь от затылка к шее и воротниковой зоне. Помассировав шею, перейти к рукам, ведя массаж от кончиков пальцев. Таким же образом провести массаж ног. Живот, грудь и спину массировать крест-накрест, а также поглаживающими и круговыми движениями. После массажа на 5–10 мин завернуться в простыню и полежать в кресле. Излишки масла снять мягкой хлопчатобумажной тканью. Полезно после процедуры принять теплую ванну, или, если нет противопоказаний, посетить баню и парную, используя дубовый веник.

Японская терапия для снижения артериального давления рекомендует следующие упражнения: подушечкой большого пальца руки надавить на точку под нижней челюстью в месте, где ощущается пульсация сонной артерии (в этом месте мы обычно прощупываем железки у детей). Сосчитайте до 10, затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны то же самое сделайте справа.

Надавливание на сонную артерию в этом месте в определенной степени нормализует артериальное давление.

Затем средними пальцами обеих рук 3 раза надавите на зону продолговатого мозга до счета





10 (это середина впадины между верхней частью шеи и затылком).

Надавите 3 пальцами с 2 сторон на подчревную область (солнечное сплетение), сосчитайте до 10 и отпустите. Повторите надавливание 10 раз. Затем сдавите сильно с боков около ногтя левый средний палец и потяните на себя. Это же проделайте с правым средним пальцем.

Существует и такой метод лечения от гипертонии с помощью **йода**.

Лечение проводится 2 раза в год.

1-й этап: с 1 по 10 марта, затем перерыв и повтор с 21 по 30 марта.

2-й этап: с 1 по 10 сентября, затем перерыв и повтор с 21 по 30 сентября.

Перед сном намочить ватную палочку йодом и провести:

1-й день — кольцо вокруг кисти левой руки;

2-й день — кольцо у стопы правой ноги;

3-й день — кольцо вокруг кисти правой руки;

4-й день — кольцо у стопы левой ноги;

5-й день — кольцо посередине между локтем и плечом левой руки;

6-й день — кольцо под коленом правой ноги;

7-й день — кольцо посередине между локтем и плечом правой руки;

8-й день — кольцо под коленом левой ноги;

9-й день — полосу на спине от левого плеча до правого бедра;

10-й день — полосу на спине от правого плеча до левого бедра.

Нашатырный спирт. От головной боли, высокого давления и шума в ушах. В 1 стакане воды размешать 1 ст. л. нашатырного спирта. Смочить салфетку, сложить ее вчетверо и приложить на лоб и виски. Лучше делать с утра по 30–40 мин в течение 10 дней. Шум заметно уменьшится, головные боли пройдут.

ГИПОТОНИЯ

Артериальной гипотензией называют снижение артериального давления. Это заболевание наблюдается и у здоровых людей, так называемая физиологическая гипотензия (когда артериальное давление понижено, но нет болезненных симптомов).

Часто данное заболевание появляется у спортсменов из-за расширения артериальных сосудов, которые подают кровь к мышцам. При этом она наиболее выражена у хорошо тренированных людей. Само собой, в данных ситуациях нельзя считать человека больным и назначать лечение лишь из-за того, что у него появилось пониженное артериальное давление.

Ликвидировать физиологическую гипотензию, доводить артериальное давление до средней нормы не только не безразлично для организма, но даже вредно. Но если гипотензия сопровождается признаками, которые свидетельствуют о недостаточном поступлении крови к тканям и органам, первоначально к головному мозгу — то это уже болезнь. При этом выявляется следующая симптоматика: слабость, вялость, быстрая утомляемость, головокружение, головную боль, звон в ушах; часто холодные руки, влажные, а лицо бледное.

При гипотоническом кризисе — резком, быстром понижении артериального давления — возможен обморок или внезапная слабость и головокружение; они бывают столь внушительными, что человек вынужден сесть или даже лечь, чтобы справиться с приступом.

Когда врач диагностирует это состояние, он стремится выяснить причину. Таковой может являться и перенесенное инфекционное заболевание, например грипп, ангина, воспаление легких, и хроническая болезнь, скажем, туберкулез, воспаление печени, и переутомление, и дефицит в пище витаминов, и недосыпание, и перегревание.

Нужно помнить, что постоянное употребление алкоголя отрицательно сказывается на функции всех органов и систем и отражается на сосудистом тоне, в частности способствует развитию гипотензии. Низкое артериальное давление может быть проявлением недостаточности функции одной из самых важных желез внутренней секреции — надпочечников. И если выясняется, что гипотензия является симптомом какого-либо заболевания, то говорят о симптоматической гипотензии. Если данной связи не находят, то больному ставят диагноз гипотонической болезни, которую еще иногда называют нейроциркуляторной дистонией по гипотоническому типу.





Казалось бы, бороться с гипотонической болезнью просто. Если понижен сосудистый тонус, то следует принимать тонизирующие средства, такие как: крепкий чай, кофе, женьшень и его аналоги. Однако все вышеперечисленные средства не вылечивают данное заболевание. А при частом их употреблении, за временным положительным эффектом может еще больше понизиться тонус сосудов, и это приведет к учащению гипотонических кризов. В каждом определенном случае врач даст индивидуальный совет. Однако существуют общие положения, о которых нужно знать страдающему гипотонией. Некоторые люди на собственном опыте убеждаются, что от слабости, вялости, головокружения избавляет двигательная активность. Поэтому начинать день неизменно следует с гимнастики и влажных обтираний, душа. Именно эти меры способствуют повышению тонуса сосудов. Конечно, обязательны и прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Категорически надо отказаться от алкоголя и курения, больше есть овощей, фруктов.

Страдающие гипотонией должны знать, что им ни в коем случае нельзя переедать, так как после обильной еды, особенно жирных калорийных блюд, кровь устремляется к сосудам брюшной полости, и кровоснабжение мозга еще более ухудшается.

Тем, у кого бывают гипотонические кризы и обмороки, нельзя резко вставать и длительно неподвижно стоять. В таком положении кровь скапливается в венах ног. Этот механизм развития гипотонических кризов особенно часто наблюдается у людей, имеющих варикозное расширение вен ног, если они не носят эластичные чулки и не бинтуют ноги. В связи с этим полезно напомнить о необходимости каждое утро, еще не встав с постели, обязательно сделав физические упражнения, выполнить приемы самомассажа, активизирующие сосудистый тонус.

Для лечения гипотонии (пониженного артериального давления) **народная медицина предлагает следующие средства (рецепты).**

Корень аралии маньчжурской в виде настойки принимают внутрь как эффективный стимулятор центральной нервной системы. Ее рекомендуют в качестве тонизирующего средства при нервных и психических заболеваниях и гипотонии. Настойка: 10%-я на 70%-м спир-

те, принимают по 30–40 капель на 1/3 стакана теплой кипяченой воды 2, реже 3 раза в день до еды.

Корень женьшеня настоящего в виде настойки или порошка принимают внутрь как тонизирующее и стимулирующее средство для всего организма при физической и умственной усталости, упадке сил, гипотонии, малокровии и других недугах. **Настойка:** 10%-я на 70%-м спирте, принимают по 15–20 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 3–4 раза в день после еды. Курс лечения — 1 месяц.

Порошок из корня по 0,15–0,3 г (на кончике ножа) принимают 3–4 раза в день, запивая теплой кипяченой водой; после еды. Лечение проводят в 3–4 курса с перерывами между ними в 10–15 дней.

Препараты женьшеня противопоказаны при тяжелой форме гипертонии, склеротическом изменении сосудов сердца и головного мозга и т.д.

Корни **элеутерококка колючего** (дикий перец) в виде экстракта или настойки принимают внутрь как заменитель женьшеня, оказывающий значительно лучшее тонизирующее, адаптогенное и лечебное действие.

Назначают эти препараты при физическом и умственном переутомлении, общей слабости организма, гипотонии и нервно-психических расстройствах, главным образом функционального характера (неврозы, вегетодистонии, астенические и гипостенические состояния).

Экстракт. 50%-й на 40%-м спирте, принимают по 25–30 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 3–4 раза в день за час до еды.

Настойка. 100 г корней настаивают 7–10 дней в литре водки и принимают по десертной ложке 2–3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Корень заманихи высокой в виде настойки принимают внутрь как стимулятор центральной нервной системы при физической и умственной усталости, сердечной недостаточности, гипотонии, депрессивных и астенических состояниях и многих других недугах. Настойка: 30–50 г корней настаивают 10–15 дней в 100 мл 70%-го спирта и принимают по 30–40 капель настойки на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 2–3 раза в день до еды в течение 30 дней.

Листья **копытня европейского** в виде настоя принимают внутрь как средство, усиливающее сердечную деятельность, не нарушая ее ритма,





вызывающее сужение сосудов, повышающее тонус вен и кровяное давление.

Настой. 1 г или 1/2 ч. л. листьев настаивают час в стакане кипятка и пьют по 2 ст. л. теплого настоя 3–4 раза в день, лучше до еды.

Строгая дозировка! Беременным препараты копытня противопоказаны!

Корень **левзеи сафлоровидной** (маралий корень) в виде настойки принимают внутрь как средство, стойко повышающее кровяное давление при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях.

Настойка. 20%-я на 70%-м спирте, принимают по 15–30 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 2–3 раза в день до еды.

Плоды и семена **лимонника китайского** в виде настойки, настоя или порошка принимают внутрь как стимулирующее и тонизирующее средство при различных заболеваниях центральной нервной системы, ряде сердечно-сосудистых заболеваний и гипотонии.

Настойка. 30%-я — на 70–95%-м спирте, принимают по 20–30 капель настойки на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сырья настаивают 2–3 ч в стакане кипятка и пьют по 1/3–1/2 стакана теплого настоя 2–3 раза в день до еды.

Порошок из сырья принимают по 0,5 г (1/2 ч. л.) утром и вечером, запивая теплой кипяченой водой, до еды.

Корнеплоды **родиолы розовой** (золотой корень) в виде экстракта принимают внутрь как ярко выраженный психостимулятор с адаптогенным действием при функциональных заболеваниях нервной системы, повышенной раздражительности, астеническом состоянии, гипотонии, нервном и физическом истощении.

Экстракт. 1:1, на 40%-м спирте, принимают по 5–10 капель экстракта на ст. л. кипятка 2–3 раза в день до еды в течение 10–20 дней.

Препараты родиолы противопоказаны при резко выраженных симптомах нервных заболеваний и истощаемости корковых клеток.

Листья и цветочные корзинки (без колючек) **татарника колючего** в виде настоя, отвара или порошка принимают внутрь как средство, суживающее периферические сосуды, повышающее артериальное давление, возбуждающее центральную нервную систему и деятельность сердца.

Настой. 2–3 ст. л. сырья настаивают 1–2 ч в 0,5 л кипятка, пьют по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. сырья кипятят 10 мин в стакане воды, настаивают час и пьют по 1–2 ст. л. отвара 3–5 раз в день до еды.

Порошок из листьев принимают по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Плоды (ягоды) **тутового дерева** (шелковицы), желательно черного цвета, в свежем виде летом или медовый (сахарный) сироп из ягод зимой едят без ограничения как усиленное питание для ослабленного организма при гипотонии и сердечной недостаточности.

Зеленые не одревесневшие веточки (траву) **эфедры двухколосковой** (кузьмичевой травы) в виде настоя или отвара принимают внутрь при гипотонической болезни, для поднятия кровяного давления при кровопотерях (травмы, операции, шок) и заболеваниях сердечной мышцы.

Настой. 1–2 ст. л. травы настаивают час и более в стакане кипятка и пьют по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Отвар. 2–3 ст. л. травы на 2 стакана воды, уваривают до половины и пьют по 2 ст. л. 2–3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев.

10 г листа и цветочных корзинок (без колючек) татарника, плодов шиповника — 40 г.

Сбор заваривают как чай, пьют с медом по вкусу без ограничения при сердечной недостаточности с расстройством кровообращения и гипотонии.

Маточное (пчелиное) молочко в малых дозах принимают подъязычно или внутрь при пониженном давлении крови, головокружении, старческой слабости как средство, регулирующее функцию желез внутренней секреции. Иногда для увеличения объема и удобства в приеме этого молочка его смешивают с другими компонентами (мед или алкоголь). Приготовление и прием: молочко в чистом виде (на кончике ножа) 30 мг кладут под язык и держат там до полного растворения за 1–1,5 ч до еды. Иногда эти 30 мг молочка смешивают с 1/2 стакана теплого молока и принимают 3–5 раз в день за час до еды.

Смесь на меду: 10 г молочка смешивают в водяной бане со 100 г меда, 1/4 ч. л. смеси кладут под язык и держат до полного растворения





за 1–1,5 ч до еды 3–5 раз в день или смешивают 1/2 ч. л. смеси с 1/2 стакана молока и пьют 3–5 раз в день до еды.

Настойка. 1 часть молочка настаивают 5 дней в 20 частях 40%-го спирта и принимают по 5–10 капель настойки на 1/2 стакана теплого молока 3–5 раз в день за 1–1,5 ч до еды.

Залить 1 ст. л. измельченных свежих листьев заячьей капусты 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Гипотоникам рекомендуется есть **ржаной кисель** после болезни и натошак — он придает силы.

Лук репчатый с капустой и квасом в народной медицине рекомендуют употреблять для укрепления организма и при упадке сил.

Салат латук полезен гипотоникам, он нормализует давление.

Лечебные грязи хорошо поднимают тонус организма и способствуют нормализации артериального давления. При пониженном давлении горячую грязь надо прикладывать к рукам от кистей до локтей и к ногам от стоп до колен на 10–15 мин в день.

Взять 1 бутылку кагора, 0,5 л сока трехлетнего алоэ, 0,5 кг свиного нутряного топленого сала. Все тщательно перемешать и настаивать в течение 10 дней. Принимать настой подогретым (примерно до 27–33 °С) по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. (Этот настой принимают и при склерозе.)

Пить 3 раза в день по 1 стакану кипяченой воды, в которой растворена 1 ч. л. яблочного уксуса. Утром желательно выпить стакан смеси натошак. Чтобы справиться с постоянной хронической усталостью, можно добавлять на 1 стакан смеси 1–2 ч. л. меда. (Эту смесь можно пить и при склерозе.)

1 ч. л. плодов ежевики залить 1 стаканом кипятка и кипятить 7–10 мин. Остуженный и процеженный отвар принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

На 200 мл кипятка 1 ст. л. измельченных корней или листьев ежевики, кипятить на медленном огне 15 мин. Принимать при гипотонии по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Рекомендуют принимать по 1/2 стакана 3 раза в день настой из 10 г травы зверобоя на 1 стакан кипятка.

Советуют при пониженном кровяном давлении есть много салата из **корнеплодов сельдерея и много земляники**. Если позволяет печень, можно употреблять кофе, немного красного вина, отвар лука.

Сок сельдерея: принимать 3 раза в день по 1–2 ч. л. Тонус повысится уже через 3–4 дня.

1 ст. л. **листьев чертополоха** залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Можно использовать также свежий сок из листьев растения. Принимать по 1 ч. л. В день.

Приготовить настой из **цветков бессмертника** (цмин песчаный) из расчета 10 г цветков на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

Можно принимать также и в виде настойки. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день натошак перед завтраком и обедом за 30 мин до еды.

Бессмертник рекомендуется в виде отвара: 10–15 г на стакан воды. Принимать в охлажденном виде по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 недель.

Поджарьте и смелите 50 г **зерен кофе**, добавьте 0,5 кг меда, сок 1 лимона и тщательно перемешайте. Принимайте смесь по 1 ч. л. через 2 ч после еды. Храните ее в холодильнике.

Настой. Подготовить ингредиенты в следующих пропорциях: аир (корень) — 1 часть, вербена (листья) — 2 части, дрок красильный (трава) — 2 части, душица (трава) — 4 части, зверобой (трава) — 14 частей, кипрей (листья) — 4 части, мята (листья) — 2 части, подорожник большой (листья) — 4 части, горец птичий (трава) — 2 части, шиповник (плоды) — 6 частей. 2–3 ст. л. смеси засыпают вечером в термос, заливают 0,5 л крутого кипятка. На следующий день процеживают. Дозу выпивают в 3 приема теплым за 20–40 мин до еды.

20 г сухой измельченной **травы очитка едкого** залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане 10 мин, остудить, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Помощь при гипотонии окажет очиток едкий. Заварить 20 г травы очитка едкого на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Средство, повышающее давление, — травяной сбор из лекарственных трав для лечения гипотонии: корневище аира — 1 часть, трава будры — 4 части, трава вербены — 2 части,





травя дрока — 2 части, трава душицы — 4 части, трава зверобоя — 14 частей, плоды можжевельника — 1 часть, трава кипрея — 4 части, мята перечная (листья) — 2 части, листья подорожника — 4 части, трава спорыша — 2 части, плоды шиповника — 6 частей. 2–3 ст. л. сбора насыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема за 20–40 мин до еды.

Подготовить ингредиенты в следующих соотношениях: татарник колючий (травя) — 10 частей, шиповник коричный (плоды) — 6 частей, береза белая (листья), вероника лекарственная (листья), одуванчик лекарственный (корень) — по 4 части, земляника лесная (листья), иссоп лекарственный (травя), крапива двудомная (травя), смородина черная (травя), хвощ полевой (травя) — по 2 части, девясил высокий (корень), мята перечная (листья) — по 1 части. 2–3 ст. л. смеси (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день весь настой выпить в 3 приема теплым за 20–40 мин до еды.

Повысить давление можно при помощи имбиря. 1/2 ч. л. **порошка имбиря** растворить в стакане крепкого сладкого чая. Пить 3 раза в день в течение 1 недели. Дозу не увеличивать, так как может участиться сердцебиение.

Подготовить ингредиенты в следующих соотношениях: родиола розовая (корень), заманиха высокая (корень), шиповник (плоды) — по 4 части, крапива (листья), боярышник (плоды) — по 3 части, зверобой (травя) — 2 части. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 часов, кипятить 1 мин, процедить, остудить. Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.

Хорошо помогает **свежая земляника**.

Прекрасно помогает бороться с гипотонией луковый отвар. Возьмите 2 большие луковицы вместе с кожурой, залейте литром воды и добавьте 100 г сахара. Поставьте на небольшой огонь и варите в течение 15 мин. Этот отвар пить в течение дня по полстакана. Постепенно давление стабилизируется.

Виноградный сок от гипотонии. Стабилизировать давление можно, постоянно употребляя виноградный сок, желательно из темного винограда.

Одно из эффективных домашних средств — свежесжатый **сок сырой свеклы**. Больной должен выпивать хотя бы 100 мл свекольного сока 2 раза в день. Значительное улучшение наступает уже в течение 1 недели.

Рекомендуется употреблять **соленую пищу** и ежедневно выпивать стакан воды с половиной чайной ложки соли.

Свежесваренный **черный или зеленый чай**, содержащий природные тонизирующие вещества, — прекрасный напиток для людей, predisposed к гипотензивным реакциям.

1 ч. л. сухих **листьев розмарина** залить 2 стаканами кипятка, потом поставить настаивать целый час, процедить. Пить 3 раза в день по 1 ст. л.

Если при гипотонии у вас появляются слабость и частые головокружения, нужно перетереть сухую **траву расторопши** до состояния порошка, потом полстакана такого порошка залить 1 литром 40°-й **водки**. Дать настояться в темном месте при комнатной температуре в течение 2 недель. За это время иногда встряхивайте банку.

После 2 недель вам нужно процедить содержимое банки, потом перелить в другую бутылку и принимать по 50 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Кстати, если вы еще будете есть и свежие корни, а также листья сельдерея, то с легкостью избавитесь от хронической усталости.

Полезно принимать **настой эфедры**: 1 ст. л. сырья на 200 мл кипятка.

Полезны отвар из **коры или корня барбариса** или настойка из этих компонентов.

Для лечения гипотонии принимать по 100 мл 2 раза в день до еды **настой из пижмы**: 1 ст. л. пижмы настоять в 0,5 л охлажденной воды в течение 4 часов.

Полезно пить **гранатовый сок**, ежедневно нужно выпивать 1 стакан. Для вкуса можно добавить немного меда или сахара. Лучше пить натуральный сок, поскольку искусственный не так хорошо помогает.

Шоколад повышает давление.

При пониженном давлении на завтрак полезно съесть горсточку **сухофруктов** — курагу, изюм, чернослив; штуки 4 грецких ореха. В течение дня полезно пить компот, добавив в него сухую грушу, вишню, яблоки и шиповник. В готовый компот добавляют мед по вкусу.

Календула и лимон. 2 ст. л. сухих измельченных цветков календулы залить 1/3 стакана





водки, поставить в холодильник на 2 суток, процедить, добавить сок 1 лимона, перемешать. Принимать по 7–8 капель 2 раза в день утром и вечером до еды.

Собственное кровяное давление можно определить по ногтевым лункам левой руки. Сердце, грубо говоря, — это большой мускул, который, в свою очередь, складывается из главного и 4 дополнительных мускулов. Если на ногте большого пальца левой руки нет лунки, значит, очень ослаблен главный мускул. В этом случае надо принимать с 3 часов дня 3–4 раза по 30–40 капель (в зависимости от веса) настойки валерианы.

Если же лунки нет и на остальных ногтях, принимать и валериану, и боярышник. Дополнительно при этом можно пить сок сельдерея: полстакана на протяжении первой половины дня, глотками. Если на ногте большого пальца нормальная лунка, а на остальных — лунок нет, надо принимать только капли боярышника.

Полное или почти полное отсутствие лунок свидетельствует о слабости сердечной мускулатуры и о понижении давления.

Диета при гипотонии. Лечение гипотонии диетой направлено на восстановление всего организма. Белки, витамин С и все витамины группы В признаны полезными при лечении и для профилактики гипотонии. Среди них особое место отводится витамину В₃ (дрожжи, печень, яичный желток, зеленые части растений, молоко, морковь и др.).

ГРУДНОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Во всех медицинских учреждениях нередко сталкиваются со следующей ситуацией: больной обращается за медицинской помощью из-за боли в сердце, но электрокардиограмма не выявила какие-либо патологические отклонения. Данный синдром также называют «сердечным» остеохондрозом или «хамелеоном». Во всех 100 % случаев боли в области сердца не имеют отношения к патологии сердца и носят неврологический характер, так называемая иррадиация болей. Можно взять, например, остеохондроз, наиболее серьезным из данной области — это грудной. Грудная клетка снабжена огромным количеством нервных волокон и даже

несколькими крупными сплетениями, которые вызывают боль при раздражении. Механизм такой боли состоит из постепенного сужения межпозвоночных дисков, сдавливающих нервные корешки грудного отдела позвоночника, а боли уже вызывают имитацию сердечного приступа. Именно поэтому такое явление в медицине еще называется синдромом «хамелеона».

Приведем ниже отличия грудного остеохондроза от стенокардии, они достаточно просты. При грудном остеохондрозе, боль зачастую длится часами, а иногда и неделями, даже месяцами. Она может даже на 1–3 дня то немного усиливаться, то стихать. А при стенокардии боль в области сердца длится недолго и проходит через 3–5 мин самостоятельно или после приема нитроглицерина. Неврологическая боль при грудном остеохондрозе, как правило, связана с физической нагрузкой, она может появиться даже при резких поворотах или перемене положения тела, например, глубоком вдохе. Тупая ноющая боль за грудиной, отдающая в шею или в руку, или резким «прострелом», провоцируется часто резким отведением рук в сторону. Также приведем еще один момент, который позволит вам точно определить эти 2 различных понятия: боль, которая вызвана грудным остеохондрозом, временно снимают анальгетики, а на приступ стенокардии эта группа лекарств не действует.

Основной причиной развития данного заболевания — неправильное распределение на позвоночник нагрузки, и это приводит к изменению хрящевой ткани в тех местах, где давление превышает допустимые нормы. Лица, которые страдают нарушением обмена веществ из-за недостатка в организме фосфора и кальция, относят к определенной группе риска. Сбой в питании межпозвоночных дисков и ухудшение усвояемости микроэлементов происходят из-за сосудистых и гормональных расстройств. Причиной болезни также могут стать сутулость, травмы позвоночника, подъем и перенос тяжестей, длительное нахождение в неудобном для тела положении, наследственная предрасположенность и малоподвижный образ жизни.

Следует тут же начать своевременное лечение, иначе к грудному остеохондрозу может присоединиться межреберная невралгия, которая сопровождается постоянной острой болью, и возможно потребуется оперативное вмешательство.





Внимание! Точное диагностирование и назначение лечения возможно только врачом на основании проведенных клинических наблюдений и лабораторных исследований. Поэтому все назначения, которые будут приведены ниже, вы должны согласовать со своим лечащим врачом.

При грудном остеохондрозе в первую очередь назначают **обезболивающие препараты**: пенталгин, баралгин, анальгин. Но имейте в виду, что длительный прием этих препаратов приведет к развитию не только лекарственного гастрита, но и язвенной болезни желудка. Поэтому не увлекайтесь анальгетиками и примените следующие эффективные и безвредные приемы.

Возьмите в правую руку скалку для раскатывания теста и легонько в течение 5–7 мин постукивайте ею поочередно: по правому плечу, лопатке и позвоночнику. Точно так же переходите к левой стороне тела. Затем положите на пол эту же скалку, лягте на нее и «покатайтесь» на ней минут 10–15 туда-сюда. Если вы будете делать эти упражнения регулярно по утрам и вечером, то скоро обнаружите, что потребность в обезболивающих средствах отпала надолго.

К другим лекарственным препаратам для лечения грудного остеохондроза относятся **миорелаксанты** для расслабления спазма мышц: клоназепам, баклофен, сирдалуд, тизанидин. В крайне тяжелых запущенных формах болезни делают лидокаиновые и новокаиновые блокады.

Эффективны для лечения недуга **мази**, содержащие **пчелиный или змеиный яд**. Эти препараты повышают эластичность связок и прекрасно расслабляют мышцы. Нанесите на грудную клетку мазь, затем перевяжите ее шерстяным платком или большим полотенцем. Привожу несколько рецептов для самостоятельного приготовления растирок.

В стеклянную бутылку засыпать 100 г **цветков календулы**, залить по 200 г **тройного одеколона, камфорного спирта** и качественной **водки**. Закрыть пробкой бутылку и настаивать 2 недели в темном месте, процедить.

Измельчите и смешайте равные части **корня одуванчика, травы мяты, плодов кориандра и почек березы**. 3 ст. л. смеси залейте 100 мл. крутого кипятка и варите на слабом огне 5 мин, помешивая постоянно. Добавьте по 75 г **растительного и сливочного масла** и варите еще 20 мин.

Как пользоваться этими растирками? Втирайте в проблемные места грудной клетки в течение 3–5 мин и сразу же хорошенько укутайте эти участки. Процедуру повторяйте 3–4 раза в сутки. Храните приготовленные растирки в холодильнике.

Втирайте по ходу воспаленных нервов в кожу свежесжатый **сок хрена или черной редьки**, прикладывайте к больному месту распаренные в марлевых или полотняных мешочках свежую (можно распаренную) **траву полыни или семена льна**. До сих пор мы говорили о лекарствах для наружного применения, а теперь приведу рецепты для внутреннего приема.

Залейте 300 мл кипятка 2 ст. л. сухих **цветков ромашки** и настаивайте 40 мин, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды пока не стихнут боли.

1 ст. л. измельченных и смешанных трав, взятых поровну (сухая **кожура апельсина, листья Melissa**), залейте 1 стаканом крутого кипятка, дайте настояться под крышкой 1 ч. Процедите, добавьте по 1 ч. л. меда и **настойки аптечной валерианы**. Пейте в течение 1 месяца 2–3 раза в день по 1 стакану настоя.

Залейте стаканом кипятка 1 ст. л. **листьев мяты перечной** на 10 мин, процедите. Принять поровну отвар в 2 приема — утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения — 30 дней.

Важное значение имеет **правильная организация питания**. Соблюдайте диету с полноценным содержанием белков, которые являются строительными кирпичиками для позвоночника. Употребляйте регулярно бобы, животные белки, сою, фасоль и горох. Включайте в ежедневный рацион питания достаточное количество свежих фруктов и овощей, в частности больше цветной капусты, рыбы.

Спать следует на полужесткой ровной поверхности, исключающей провисание тела (ортопедическая кровать для этого лучше всего). Нежелательно спать на чересчур жестком матрасе, что приведет к принудительному распрямлению естественных изгибов позвоночника. Подберите толщину подушки — лучше менее 10 см.

Сидите всегда на стуле с удобной спинкой. Сиденье стула должно быть и не слишком мягким, и не слишком жестким. Держите спину ровно, прижимаясь к спинке стула областью поясницы. Подберите оптимальный наклон спинки стула от





вертикальной линии — он должен быть в пределах 15–25°.

Поднимайте осторожно, не спеша, тяжести: с выпрямленной спиной, медленно распрямляя согнутые ноги. Когда вам потребуется перенести тяжесть, вес которой более 5 кг, соблюдайте такое правило: этот груз распределите поровну в 2 руки; только таким образом вы сможете предохранить свой позвоночник от недопустимых перегрузок.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфарктом миокарда можно назвать острый приступ ишемической болезни сердца, который завершается омертвением (некрозом) части сердечной мышцы (миокарда) из-за полного прекращения или недостаточного притока крови, после чего образуется рубец.

Причиной инфаркта миокарда может стать острая закупорка просвета коронарной артерии тромбом, нередко из-за распада атеросклеротической бляшки.

У данного заболевания следующая симптоматика: приступ болей в области сердца, который не снимается приемом нитроглицерина. Боль возникает внезапно, быстро становится очень интенсивной, больного «бросает в пот», ощущается нехватка дыхания, тошнота, рвота, слабость.

Редко инфаркт проявляется болью не в сердце, а в левой руке или плече, в животе, в нижней челюсти.

Для инфаркта характерно ощущение, как будто сердце сдавливают тиски. Во время приступа болей часто появляется сильный страх смерти.

Острый период длится в среднем 10 дней. Именно в данном периоде возможно возникновение серьезных осложнений инфаркта, таких как: нарушения сердечного ритма, развития сердечной недостаточности и пр. Поэтому при первых признаках инфаркта необходима немедленная госпитализация, а лечение должно проводиться только в больнице.

Дальнейшее прогнозирование зависит от формы инфаркта (крупноочаговый или мелкоочаговый), от степени осложнений.

Традиционные средства лечения инфаркта миокарда

В оказании врачебной поддержки больным инфарктом миокарда участвуют разные структуры: особые команды «Неотложной врачебной поддержки», поликлиники, стационары, специализированные санатории.

В условиях стационара работа специалистов направлена на устранение нарушений функций сердечно-сосудистой системы, осложнений, возникающих при этом заболевании с позиции иных систем организма, активизацию пациента, расширение двигательного режима и подготовку пациента к периоду реабилитации.

В начальных этапах инфаркта миокарда основные лечебные мероприятия имеют цель уменьшить болевой симптомокомплекс и убрать возникающие осложнения. При этом используются разные обезболивающие медикаменты, включая и наркотические вещества. Также применяются препараты, нормализующие свертываемость крови, устраняющие аритмию. К концу стационарного этапа больной обязан целиком обслуживать себя, своими силами подниматься на 1–2 пролета лестницы и совершать кратковременные прогулки в несколько приемов на протяжении дня. К тому же врачами решаются задачи психологического и педагогического плана. Восстановление здоровья и работоспособности — вот важнейшая цель. Требуется помнить, что рубец после перенесенного инфаркта не может исчезнуть, и сердцу предстоит научиться исполнять свои функции в новых условиях.

Удача по большей части зависит от воли, настойчивости, активности больного и соблюдения им рекомендаций специалистов. За исключением получения медикаментозного лечения в стационаре, больному требуется систематически заниматься лечебной гимнастикой, разумно закаляться, рационально питаться. После выписки из стационара нужно на протяжении 3–4 суток исполнять назначения и соблюдать режим, назначенный в клинике. В последующем, в домашних условиях, возможно своими силами заниматься лечебной физкультурой. Важнейшая задача — приучать сердце к физическим нагрузкам постепенно. Средствами к достижению этой цели являются утренняя зарядка, лечебная гимнастика, дозированная ходьба. Дозированная ходьба — главная составная





часть лечебной физкультуры. Ходьба — естественный метод передвижения человека. Она оказывает тренирующее действие на организм и способствует восстановлению функций сердечной мышцы. Ходьба улучшает аппетит, укрепляет дыхательную мускулатуру и увеличивает жизненную емкость легких. Более того, ходьба успокаивает нервную систему и вызывает положительные эмоции: бодрость, хорошее настроение. Хотя ходьба, как и каждая мышечная работа, регламентируется по времени, расстоянию и темпу. Первоначальный маршрут дозированной ходьбы — 500—1000 метров в темпе 70—80 шагов в минуту. После, с третьей недели, продолжительность ходьбы возможно увеличивать каждый день на 200—300 метров. Через месяц регулярных занятий дозированной ходьбой наряду с увеличением расстояния возможно увеличить темп до 90—100 шагов в минуту. В последующем рекомендуется каждый день проходить от 4 до 8 километров. В ходе ходьбы требуется отдыхать сидя или стоя (1—2 мин). Все занятия обязаны проходить под контролем пульса и самочувствия.

Ходьбу нужно совершать в любую погоду, однако в весьма холодную или жаркую погоду ее продолжительность возможно уменьшить или заменить упражнениями в закрытом помещении. Требуется остерегаться охлаждения рук и ног.

Дозированную ходьбу стоит начинать не раньше чем через 1 ч после еды или не позже чем за 1 ч до завтрака. Перед началом ходьбы нужно отдохнуть 7—10 мин, после сосчитать пульс на протяжении 1 мин и начать движение.

Кардиологическая диета включает многие продукты, применяемые при атеросклерозе. Это употребление овощей, фруктов, богатых витаминами, хлеба с отрубями.

Не рекомендуется применять продукты, вызывающие вздутие живота и высокое стояние диафрагмы.

Пища принимается 5—6 раз в день, ужин обязан быть легким, не позже чем за 3 ч до сна.

К тому же рекомендуется ограничение употребление соли до 5 г в день. Поваренная соль обладает качеством держать воду; к тому же ее компоненты в избыточных количествах могут оказывать нежелательное воздействие на работу поврежденного миокарда.

Больным к тому же рекомендуется ограничить употребление жидкости до 1000—1200 мл в сутки, включая первое блюдо.

Из методов физиотерапии при инфаркте миокарда используются электросон с целью общего седативного воздействия на организм, гидротерапия в виде разных лечебных душей, 2- и 4-камерные углекислые, сероводородные, кислородные ванны (для конечностей). К тому же используются «сухие» углекислые ванны.

В неосложненных ситуациях эффективно применение лазерной терапии области сердца.

Диета. Исключают ржаной и любой свежий хлеб, цельное молоко, белокочанную капусту, огурцы, бобовые, виноградный сок, газированные напитки и другие продукты, вызывающие в кишечнике брожение, газообразование и вздутие живота.

Для профилактики запоров, связанных с постельным режимом, следует в каждый прием пищи включать продукты, усиливающие двигательную функцию и опорожнение кишечника (отвары, настои и компоты из сухофруктов, свекольный, морковный, абрикосовый соки, пюре из свеклы, моркови, яблок, кефир и др.).

В остром периоде инфаркта для уменьшения нагрузки на сердце надо ограничить поваренную соль и свободную жидкость, количество которых постепенно увеличивают по мере выздоровления и при отсутствии противопоказаний (артериальная гипертензия, сердечная недостаточность). Можно применять заменители поваренной соли — профилактическую или лечебно-профилактическую соль и др.

В питании ограничивают жиры (животные и кулинарные) и продукты с высоким содержанием холестерина, особенно при выраженных расстройствах жирового обмена. Рекомендуется включение в диету растительных масел.

Во избежание рефлекторных влияний резких сокращений желудка на сердце не следует есть очень горячую и очень холодную пищу.

По поводу питания в течение первых 2 суток после инфаркта единого мнения среди кардиологов и диетологов нет. Одни считают, что необходимо полное голодание первые 12—24 ч, другие уже в первый день даже тяжелого инфаркта рекомендуют питье 7—8 раз в сутки небольших порций (50—75 мл) некрепкого полусладкого чая с лимоном, слегка теплых и разбавленных водой





фруктовых и ягодных соков, отвара шиповника, жидкости от компота, жидких киселей, клюквенного морса, минеральных щелочных вод без газа.

В период выздоровления в домашних условиях или в санатории питание строится с постепенным увеличением калорийности рациона и уменьшением механического щажения (степени измельчения и др.) органов пищеварения. Диета должна быть направлена на вторичную профилактику атеросклероза и ишемической болезни сердца — нормализацию жирового и углеводного обмена, артериального давления, снижение избытка массы тела при ожирении.

Лечение злаками. В пророщенных злаках содержится гораздо больше питательных веществ и микроэлементов, чем в рядовых зернах. В ходе прорастания зерна число питательных и биологически активных веществ в нем растет в несколько раз. Также в проростках содержатся микроэлементы. При использовании в пищу проростков организм человека тратит намного меньше сил на их усвоение и переваривание в сравнении с продуктами, полученными из сухого зерна.

Важную функцию эта пища выполняет при действии на сердечно-сосудистую систему, так как вместе с активизированными питательными веществами сердечная мышца получает в несколько раз более активных органических и минеральных веществ.

Есть несколько способов проращивания зерна в домашних условиях.

Наиболее простой и надежный метод — баночный. Для этого берутся майонезная банка, зерно (2/3 банки), марля и стеклянный поддон. Зерно сперва обрабатывают и дезинфицируют (0,25%-м раствором марганцевокислого калия, а после кипятком), насыпают 2/3 банки и заливают водой. Вода к тому же обязана быть сперва очищена и обогащена микроэлементами, так как от качества воды напрямую зависит качество пророщенного зерна.

Через 10–12 ч оставшуюся воду сливают, ростки пшеницы выкладывают на стеклянный поддон, на котором выложена четырехслойная марля, смоченная обогащенной водой.

Сверху зерно накрывается еще 4 слоями марли и оставляется на 2 дня. Ростки обязаны дойти до длины 1 см.

Для этого необходим поддон или лоток (из нержавеющей стали, эмалированный или из пи-

щевой пластмассы) с высотой стен 5–6 сантиметров. На дно кладут мешковину.

Активнее зерно растет на свету. Для этого возможно устройство подсветки лампами типа «Флора». Зерно (ячмень, овес, пшеницу, рожь и др.) насыпают слоем в 3–4 см и выдерживают при температуре 15–20 °С на протяжении 3–4 дней до возникновения ростков длиной не более 5 мм. После закладки зерна на проращивание его нужно накрыть сверху марлей и залить водой до промокания марли. После разбухания зерна воду вновь нужно долить. Требуется каждый день следить за влажностью зерна. Оно не должно пересыхать. Дальше проросшее зерно промывают и употребляют в пищу.

Домашние средства народной медицины. Лечение растениями при остром инфаркте миокарда может быть только вспомогательным. Экстракты, отвары, настои различных лекарственных трав могут только дополнять или временно замещать действие химических лекарственных препаратов. Так, например, вспомогательное лечебное действие препаратов боярышника будет заключаться в том, что он обладает сосудорасширяющим, успокаивающим действием и понижает артериальное давление.

Препараты пустырника снижают артериальное давление, оказывают успокаивающее действие.

Цветки и листья ландыша и адониса также обладают слабым кардиотоническим эффектом и благоприятно отражаются на состоянии больного.

Кроме вышеперечисленных, в острой стадии инфаркта миокарда используются также **следующие растения**.

Арника горная (соцветия), астрагал шерстисточетковый (травы или цветы), корень валерианы, трава донника лекарственного, листья вахты трехлистной, корневище девясила высокого, цветы и листья земляники, побеги багульника болотного, цветы клевера лугового, цветы каштана конского, трава лабазника, листья манжетки обыкновенной, трава мелиссы лекарственной и мяты перечной, лепестки цветов розы крымской, укроп огородный (все растение), плоды фенхеля, корень одуванчика лекарственного, плоды шиповника коричневого, кукурузные рыльца, листья мать-и-мачехи, цветы бессмертника песчаного, трава сушеницы болотной, трава





душицы, трава ивы белой, листья кипрея узколистного, плоды рябины обыкновенной, побеги малины, корень цикория обыкновенного, корень лопуха большого, трава зверобоя продырявленного, солома овса посевного, корневище шлемника байкальского, трава руты душистой, цветы и трава лаванды, цветы калины, трава шалфея лекарственного, цветки липы широколистной, корнеплоды моркови, плоды клюквы, чеснок и лук (все растение).

Помимо лекарств официальной медицины в остром периоде инфаркта миокарда (под наблюдением лечащего врача) больному можно давать сборы следующего состава:

Сбор № 1. Хвощ полевой — 2 части, трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника — 5 частей.

2 части смеси залить 400 мл кипятка и настаивать 1 ч. Процедить. Пить по 1/3 стакана при сердечной слабости.

Сбор № 2. Трава донника, цветы клевера, плоды боярышника, корневища валерианы, трава лабазника, листья мелиссы, листья кипрея, лепестки цветков розы.

Всего взять поровну, перемешать. 1 ст. л. сбора залить 300 мл воды и нагревать на водяной бане в закрытой посуде 15 мин. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Сбор № 3. Корень валерианы — 1 часть, лист мелиссы — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, плоды аниса — 2 части. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. Процедить. Пить 3–4 раза в день мелкими глотками по 1/3 стакана при сердечной слабости.

Сбор № 4. Трава донника, корневище девясила, побеги багульника, трава укропа, цветки бессмертника, трава чистотела, трава душицы. Всего взять поровну, измельчить. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 мин. Настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана в теплом виде после еды.

Сбор № 5. Трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника — 5 частей, трава хвоща полевого — 2 части. 1 ст. л. смеси залить в термосе 1 стаканом кипятка. Настоять ночь, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день при сердцебиении, бессоннице, раздражительности.

Сбор № 6. Листья вахты, цветы боярышника, цветы клевера, трава лабазника, трава душицы,

корень одуванчика, листья мяты перечной, корневище девясила, трава шалфея, трава чистотела.

Все смешать, измельчить в порошок. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка и кипятить на слабом огне 3 мин. Настаивать 1 ч. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде после еды.

Сбор № 7. Трава горца птичьего — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г, цветки боярышника — 25 г.

1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настаивать 1 ч в теплом месте, процедить. Выпить в течение дня за 5–6 приемов при сердечной слабости.

Сбор № 8. Трава сушеницы болотной — 15 г, цветки боярышника — 15 г, трава пустырника — 15 г, цветки ромашки аптечной — 5 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение ночи. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды при сердечной слабости, болях в области сердца и удушье. После того как острые явления у больного инфарктом миокарда проходят и его состояние улучшается, можно переходить на фитосборы другого состава:

Сбор № 9. Листья вахты трехлистной, листья мелиссы, плоды рябины. Всего взять поровну, измельчить, размешать. 2 ч. л. сбора залить 300 мл кипятка и настаивать в теплом месте 2 ч. Процедить. Принять в 3 приема в течение дня.

Сбор № 10. Цветы боярышника, плоды укропа, солома овса, цветки липы, цветки календулы. Приготовление и применение как в предыдущем рецепте.

Сбор № 11. Трава мяты перечной, трава донника, цветки калины, трава сушеницы болотной. Всего взять поровну, измельчить, смешать. 1 ст. л. измельченного в порошок сбора залить 300 мл воды и настаивать в термосе 3 ч. Процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 12. Листья ландыша, трава лабазника, плоды шиповника, трава душицы, корень одуванчика. Приготовление и применение как в предыдущем рецепте.

Сбор № 13. Цветы календулы, цветы бессмертника песчаного, листья мать-и-мачехи, корневище валерианы, корневище дягиля, кора ивы белой, трава шалфея, трава лаванды.





Все измельчить, перемешать. 1 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка и настаивать в термосе ночь. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

Сбор № 14. Цветы клевера, плоды боярышника, трава зверобоя, кора ивы белой, плоды фенхеля.

1 ст. л. измельченного сбора залить 300 мл кипятка и нагревать на водяной бане 15 мин. Охлаждать в течение 1 ч при комнатной температуре, процедить. Принять все за 3–4 раза в теплом виде.

Для лечения инфаркта миокарда (не в острой стадии!) народная медицина также рекомендует следующие растительные лекарственные средства:

Лещина древовидная (орешник). Препараты из лещины расширяют сосуды сердца и поэтому показаны при всех видах ишемической болезни. Настойки и настои лещины обыкновенной понижают артериальное давление, действуют на нервную систему как успокаивающее средство и усиливают действие обезболивающих средств при инфаркте миокарда и стенокардии.

Листья и кора лещины в народной медицине используются также как хорошее средство для лечения гипертонической болезни и аденомы предстательной железы у мужчин.

Настой: 1 ст. л. измельченных и высушенных листьев или коры заливают 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 ч в теплом месте. Пить по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Пастернак посевной. Препараты из пастернака являются хорошим спазмолитическим средством, а также мягко понижают артериальное давление и расширяют сосуды сердца.

Лекарственным сырьем служат корнеплоды и семена пастернака. Из них готовят таблетки фурукуморина, которые принимают при ишемической болезни сердца (по 1 таблетке 4 раза в день).

Сок моркови. Всем больным, перенесшим инфаркт миокарда, рекомендуется ежедневно выпивать по 1/2 стакана сока моркови с 1 ч. л. подсолнечного масла.

Взять 10 г свежих облиственных **стеблей петрушки**, измельчить и залить 1 л **белого или красного натурального виноградного вина**, добавить 2 ст. л. **винного уксуса** и кипятить на слабом огне 10 мин. Затем добавить в смесь

300 г **меда** и кипятить еще 5 мин. В горячем виде разлить по бутылкам, закупорить и после остывания держать в холодильнике. Принимать по 1–3 ст. л. в день при всех сердечных болезнях как общеукрепляющее средство.

Приготовить смесь: 125 г измельченных плодов **инжира**, 250 г **смолотых без семечек** (но со шкуркой) **лимонов**, 250 г **меда** и 50 г **водки**. Все размешать деревянной ложкой и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день как общеукрепляющее средство при всех сердечных болезнях.

В 1 стакане **березового сока** растворить 1 ст. л. **меда** и **сок 1/2 лимона**. Выпить в 1 прием небольшими глотками утром натощак при гипертонической болезни, водянке, сердечных отеках, бессоннице.

100 г сухой измельченной **травы зверобоя** залить 2 л воды. Кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 1 ч при комнатной температуре, процедить. Добавить 200 г меда, перемешать. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при ослаблении сердечной деятельности.

При болях в сердце при ишемической болезни, а также после перенесенного инфаркта миокарда полезно применять следующий состав: 5 головок чеснока, 5 лимонов с кожурой, 0,5 кг меда. Все измельчить в мясорубке, перемешать с медом, настоять 7 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день натощак. Курс лечения — 2 месяца. Средство является одним из лучших при перенесенном инфаркте миокарда и при упорной ишемической болезни.

При ослабленном сердце, перебоях в его работе полезно применять **мяту перечную**. 1 ч. л. сухих измельченных листьев залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 1 ч. Процедить. Пить по 1 стакану утром натощак в течение длительного времени. Перерывов в лечении не делать в течение полугода.

Для предупреждения инфаркта миокарда и инсульта полезны **свежие плоды ирги**, а также настои и отвары из них и листьев ирги с почками.

При болезнях сердца полезна **картофельная диета**: больному в течение дня дают до 1 кг вареного несоленого картофеля (5–6 приемов по 200 г). Для улучшения вкуса в картофель можно добавлять свежеприготовленную простоквашу.





При болях в области сердца, ишемической болезни, гипертонии и сердцебиении используют **листья магнолии крупноцветной**. 100 г свежих измельченных листьев магнолии залить 500 г водки или спирта и настаивать в темном месте 7 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать по 20 капель с водой 2–3 раза в день.

При стенокардии, слабости сердца после перенесенного инфаркта миокарда, при гипертонии и хронической сердечной недостаточности принимают **астрагал пушистоцветковый**. 100 г свежей измельченной травы астрагала залить 1 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Утром смочите ватку в настое **валерианы** и носите на груди весь день. Можно носить на груди в специальном мешочке валериановый корень и зубчик чеснока.

Можно утром приготовить себе лекарство на весь день: возьмите кусочек **хлеба** величиной с палец. Разрежьте его на 4 части и на каждую накапайте 2–4 капли **валерианового настоя**. Каждые 4 ч берите кусочек в рот. Пожуйте и поддержите несколько минут во рту, затем проглотите. Это нужно делать до полного исчезновения каких бы то ни было сердечных неполадок.

Цветки боярышника колючего, листья вахты трехлистной, трава донника лекарственного, все растение земляники лесной — по 10 г, **цветки календулы лекарственной, листья мяты перечной, плоды укропа аптечного, листья сныти обыкновенной** — по 5 г. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин, настаивать в тепле 1 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Плоды боярышника кроваво-красного, корневище валерианы лекарственной, трава донника лекарственного, цветки клевера лугового, трава лабазника вязолистного, листья Melissa лекарственной, лепестки цветков розы, листья кипрея узколистного — поровну. 7 г измельченного в порошок сбора залить 250 мл воды, нагревать на водяной бане в закрытой посуде (не кипятить!) 15 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Трава донника лекарственного, все растение земляники лесной, корневище девясила большого, побеги багульника болотного, трава укропа аптечного, цветки бессмертника обыкновенного, трава душицы обыкновенной, трава чистотела большого — поровну. 8 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 2 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана в теплом виде после еды.

Соцветия арники, цветки каштана конского, листья манжетки, трава пустырника лекарственного, плоды фенхеля, кукурузные рыльца, листья мать-и-мачехи, листья сныти обыкновенной, трава лаванды — поровну. 8 г измельченного в порошок сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 4 ч, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

Цветки боярышника кроваво-красного, листья вахты трехлистной, трава донника лекарственного — по 15 г, **листья мяты перечной, корень одуванчика лекарственного, трава душицы обыкновенной** — по 10 г, **трава чистотела большого, листья кипрея узколистного, цветки липы сердцевидной** — по 5 г. 7 г измельченного в порошок сбора залить 250 мл воды, нагревать на водяной бане в закрытой посуде (не кипятить!) 15 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Адониса трава — 1,5 ч. л., **корень девясила** — 1,5 ч. л., **золототысячник** — 1,5 ч. л., **кориандр** — 1,5 ч. л., **первоцвет** — 1,5 ч. л., **почки сосны** — 1,5 ч. л. Смешать. Залить 500 мл кипятка. Кипятить на водяной бане 5 мин, настоять 1 ч, процедить, сырье отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Лапчатка прямостоячая — 1 ч. л., **листья мяты** — 1 ч. л., **трава пустырника** — 1 ч. л., **трава тысячелистника** — 1 ч. л. Смешать. Залить 400 мл кипятка, кипятить на водяной бане 20 мин, процедить, отжать. Пить по 65 мл 3 раза в день до еды.

Хорошо помогает **сок моркови**, который нужно пить в первые дни после перенесенного инфаркта. Сок моркови при этом необходимо смешать с **растительным маслом** в пропорции 1/2 стакана морковного сока на 1 ч. л. масла.





Хотя для большего эффекта лучше купите в аптеке **льняное масло**!

Помочь людям быстрее восстановиться после инфаркта способен виноград. Только при этом необходимо есть его целиком — с косточками и кожицей. Причем виноградный сок не обладает такими лечебными свойствами, если только он не сделан с помощью пресса, вместе с косточками. Виноград нельзя хранить рядом с другими фруктами. Если виноград перед употреблением не мыть, то можно даже отравиться, поскольку на кожуре винограда находятся ядохимикаты, плесень, дрожжевые грибки, сера. Полезно давать больным после перенесенного инфаркта до 500 г винограда. Больные и восстанавливаются после болезни намного быстрее.

Залить в термосе 4 стаканами кипятка 3 ст. л. сушеных желтых **венчиков первоцвета** и оставить на ночь. Выпить все в течение дня. Курс лечения — 3–4 недели.

Взять для приготовления сердечно-сосудистого эликсира 0,5 кг **меда** (лучше майского), 0,5 л 70%-го медицинского **спирта**, по 1 ст. л. порошка **травы пустырника, травы сушеницы, травы спорыша, цветков ромашки, корневищ с корнями валерианы, плодов боярышника**. Мед и спирт смешать; постоянно помешивая, нагреть на очень слабом огне до образования пенки, затем снять с огня и дать отстояться. В термосе залить 1 л крутого кипятка травы, дать настояться 2 ч, затем процедить и смешать с первым составом. Первую неделю принимать по 1 ч. л. утром и вечером, начиная со второй недели перейти на 1 ст. л. После того как лекарство закончится, сделать перерыв 10 дней и повторить курс. Этот эликсир рекомендуется при атеросклерозе, стенокардии, гипертонии, ишемии.

Залить 30 г измельченного на терке **прополиса** 96%-м спиртом, настоять в темном месте 1 неделю при комнатной температуре (прополис теряет свои свойства при охлаждении), периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Хранить в темном месте. Растереть в кашицу чеснок и залить 200 г кашицы 100 мл 96%-го спирта, настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить, остаток отжать, снова дать настояться 4 дня, а потом аккуратно слить отстоявшуюся настойку. К настойке добавить 2 ст. л. **меда** и 10 мл **настойки прополиса**,

тщательно перемешать. Принимать за 30 мин до еды, разбавляя настойку в 1 ст. л. теплой воды или молока следующим образом: первый день утром — 1 капля, днем — 2 капли, вечером — 3 капли; второй день утром — 4 капли, днем — 5 капель, вечером — 6 капель. Так прибавлять по 1 капле до пятого дня лечения — вечером этого дня принять 15 капель. На утро шестого дня принять 15 капель, затем количество капель снижать на 1 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 каплю, днем — 2 капли, вечером — 3 капли. На тринадцатый день — соответственно 4, 5, 6 капель и так до 15 капель вечером шестнадцатого дня. Лечение повторить через 6 месяцев.

Взять поровну **травы астрагала, корневищ с корнями валерианы, побегов багульника, цветков календулы, цветков клевера, травы пустырника, лепестков розы, плодов фенхеля, цветков бессмертника песчаного, травы сушеницы болотной, коры ивы белой**. Залить 6 г сбора 300 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 ч, процедить. Принимать теплым по 1/4 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**. Залить в термосе 5 г измельченного в порошок сбора 250 мл кипятка, настаивать 4 ч, затем процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день за 1 ч 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**. Залить 6 г измельченного в порошок сбора 300 мл кипятка, кипятить 2 мин, настаивать в тепле 2 ч, затем процедить. Принимать по 1/4–1/3 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**. Залить 5 г измельченного в порошок сбора 250 мл воды,





нагревать на водяной бане (но не кипятить) в закрытой посуде 15 мин, настаивать в тепле 2 ч, затем процедить. Принимать по 1/4 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**. Залить 6 г сбора 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин, настаивать в тепле 1 ч, затем процедить. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин 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 настаивать 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**. Залить 5 г измельченного в порошок сбора 250 мл кипятка, настаивать в тепле (в термосе) 3 ч, процедить. Принимать теплым по 50 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Для предотвращения развития сердечного приступа при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком 1 небольшой очищенный **зубчик чеснока**. Средство это одноразовое, его можно использовать при отсутствии под рукой нитроглицерина.

Перемолоть в мясорубке 1 кг **клюквы** и 200 г **чеснока**, добавить 100 г **меда**, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 дес. л. 2 раза в день до еды.

Смешать свежееотжатый **сок лука с медом** в равных пропорциях. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Залить 2–3 измельченные **луковицы** 300 мл теплой кипяченой воды, выдержать 7–8 ч, процедить. Пить настой по 1/2 стакана перед едой.

Смешать 1 кг **черноплодной рябины** с 2 кг **меда**. Принимать смесь по 1 ст. л. в день.

Жевать **лимонную цедру** — она богата эфирными маслами и улучшает работу сердца.

Съедать по 1 ст. л. **меда** 3 раза в день (можно развести его в 1 стакане теплой воды или есть с фруктами).

Растолочь 100 г **ядер грецких орехов** и смешать с 2 ст. л. **грецкого меда**. Съесть за день в 3 приема.

Взять 1 кг **меда**, 10 **лимонов**, 5 головок **чеснока**. Из лимонов выжать сок, добавить перетертый чеснок и мед. Все смешать и настаивать 1 неделю. Принимать по 1 ч. л. 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, настаивать 1 неделю, часто перемешивая. Принимать 3 раза в день по 1/4 ч. л.

Растворить 0,2 г **мумие** в 1 стакане отвара **плодов шиповника**. Пить по 1/2 стакана утром и вечером. Курс лечения — 10 дней.

Залить 400 г **чеснока**, растертого в кашу, 3,5 л **молока**, проварить в закрытой посуде на слабом огне до выпаривания жидкости на 3/4 объема, процедить. Принимать при болях в сердце мелкими глотками по 1/5–1/3 стакана 3–4 раза в день до еды. Хранить в темном прохладном месте.

Выжать **сок свеклы**, дать отстояться 4 ч, смешать в равной пропорции с **медом** и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день. Свекольный сок можно пить в смеси с другими соками: морковным, капустным, картофельным.

Смешать **сок редьки с медом** (по вкусу) и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Смешать равные части **сока свеклы, моркови, редьки и мед**. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 3 месяца.

При дистрофии миокарда возьмите 6 ст. л. **листьев розмарина**, 4 ст. л. **цветков арники** и 4 ст. л. **цветков черной бузины**. Все ингредиенты необходимо измельчить и смешать, затем налейте в смесь 2 стакана кипяченой воды. Этот отвар необходимо настаивать в течение 1 ч, а потом процедить. Данный состав пейте 3–4 раза в день по 1/2 стакана.

Приобретите порошок **морской капусты**. Его нужно употреблять 3 раза в день по 1 ч. л. через день в течение 2 месяцев.

По 50 г **листьев земляники лесной, плодов шиповника коричневого**. Ингредиенты смешать, залить 0,5 л кипяченой воды, поставить на разогретую водяную баню на 15 мин, после снять и процедить после полного охлаждения. Массу отжать и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/4–1/2 стакана 2 раза в день до еды.





По 20 г измельченных **корней валерианы**, **травы пустырника сердечного**, **плодов тмина**, 1 стакан кипятка. Ингредиенты смешать. 1 ст. л. сбора залить кипятком, поставить на водяную баню на 15 мин. Настаивать 30 мин. Процедить, сырье отжать. Принимать по 1 стакану перед сном.

По 20 г **цветков боярышника**, измельченного **корня валерианы**, 15 г **травы горицвета весеннего**, 1 стакан кипятка. Ингредиенты тщательно перемешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 40 мин в теплом месте, процедить, сырье отжать. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день утром и перед сном.

По 2 части **цветков бессмертника песчаного**, **цветков пижмы обыкновенной**, по 1 части **девясила высокого (корни)**, **корней одуванчика лекарственного**, 5 частей **зверобоя продырявленного**, 3 части **травы шалфея лекарственного**, 0,5 л крутого кипятка.

Все компоненты смешать, 3 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать в термосе 10 ч. Настой процедить. Выпить настой в 3 приема на протяжении дня, до еды.

По 5 г **травы горицвета весеннего**, **травы желтушника сероватого**, **цветков эспарцета**, 1 стакан кипятка. Сбор залить кипятком, кипятить на медленном огне 10 мин, перелить в стакан, настаивать до остывания. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 6 месяцев.

По 25 г листьев **ежевика сизой**, **травы пустырника обыкновенного**, по 15 г листьев **омелы белой**, **травы сушеницы топяной**, 20 г листьев **ясменника душистого**. Все ингредиенты смешать, залить 0,5 л кипяченой воды, поставить на водяную баню на 15 мин, после снять и процедить после полного охлаждения. Довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

По 20 г **шишек хмеля**, **травы тысячелистника**, **травы валерианы лекарственной**, листьев **мелиссы**, **кукурузных рылец**, 1 стакан кипятка. 2 ст. л. сбора залить кипятком, закрыть крышкой, настаивать на водяной бане. Остудить, процедить, сырье отжать. Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день утром за 30 мин до еды.

20 г **цветков крестовника широколистного**, 10 г **травы эспарцета**, 1 л кипяченой воды.

Смесь залить водой, настаивать на водяной бане 5–7 мин, процедить, сырье отжать. Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день утром за 30 мин до еды, на протяжении месяца.

2 части **плодов боярышника**, 6 частей **травы горицвета**, 3 части молотых **лепестков подсолнечника**, 2 части **копеечника чайного**, 6 частей **земляники**, 1 стакан холодной кипяченой воды. 2 ч. л. сбора залить водой, настаивать 2 ч, залить кипятком и поставить на водяную баню на 5 мин. Процедить, сырье отжать. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 10 мин до еды.

Взять поровну **травы копеечника чайного**, **травы горицвета весеннего**, листьев **розмарина**, **цветков лаванды**, **лепестков розы**, **травы гречихи посевной**, 2 стакана кипятка. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать до остывания. Процедить, сырье отжать. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 10 мин до еды.

Если вы будете съедать каждый день по 200 г **морской рыбы**, то у вас есть все шансы избежать инфаркта миокарда и множества других заболеваний, таких как стенокардия, хронические сердечные заболевания! Очень хорошо употреблять рыбное гаше. Это вкусное и полезное блюдо. Возьмите хорошую, большую, жирную рыбину, разделайте на филе, кожу оставьте, а кости вытащите. Порежьте на мелкие кусочки, добавьте перец и соль. К разделанной рыбе необходимо добавить 3 измельченных зубчика чеснока, 300 мл молока, 3 ст. л. сухарей панировочных, яйцо, и все ингредиенты хорошо перемешать. При этом данный состав должен получиться у вас не очень густой консистенции. Выложите полученный состав на противень, который перед этим нужно смазать маслом, также побрызгать маслом гаше и запечь до полной готовности в духовке.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца — хроническое заболевание, вызванное недостаточным кровоснабжением сердечной мышцы. Может возникнуть вследствие атеросклероза сосудов сердца и/или изменения их функционального состояния (спазм). Вместе с атеросклерозом в





механизме течения болезни могут быть задействованы и воспаление, и некоторые гормональные дисфункции.

Сердце оказывается самым уязвимым органом при атеросклерозе, так как коронарные артерии сердца не имеют большого диаметра, а липидные бляшки, которые там откладываются, сужают просвет. Дальнейший рост в атеросклеротических бляшках соединительной ткани (склероз) и отложения солей кальция (кальциноз) могут привести к деформации и сужению просвета со временем, иногда до абсолютной закупорки. Недостаточное питание и потребление кислорода при сниженном кровообращении приводят к ишемии определенного участка миокарда. Более того, при острой закупорке просвета артерии тромбом возможно образование очага некроза, то есть инфаркта.

Болезнь проявляется как в виде острых (стенокардия и инфаркт миокарда), так и в виде хронических (нарушения ритма сердечбиения, сердечная недостаточность) форм.

Симптомами ишемической болезни сердца являются: боли за грудиной в районе сердца, которые отдают в левую руку, чувство перебоев и замираний в работе сердца, одышка при физической нагрузке, приступы удушья, отек нижних конечностей и др.

Прогнозы будут зависеть от частоты проявлений болезни и от характера

Основу лечения ишемической болезни сердца составляет противодействие всем факторам риска развития атеросклероза. При этом обязательны отказ от курения, устранение гиподинамии (повышение физической активности, физические упражнения), контроль артериального давления и уровня холестерина крови, коррекция питания.

В список продуктов, необходимых больным этим заболеванием, обязательно должны входить **изюм, мед, орехи любых видов, сырая тыква, семена тыквы, морская капуста, творог, земляника, горох, соя, соевое масло и мука, баклажаны, лимоны и апельсины с цедрой, шиповник в виде напитка, крыжовник, клюква**. Содержание белков, жиров и углеводов должно соотноситься как 1:1:4. При избыточной массе тела важно снизить калорийность пищи. Необходимо исключить из рациона питания жирное мясо (особенно баранину и

свинину), твердый маргарин, сливочное масло, заменив его растительным, т.е. нужно снизить в употребляемых продуктах содержание насыщенных жирных кислот, которыми богаты жиры животного происхождения, способствующие образованию холестерина, и увеличить количество жиров растительного происхождения. Кроме того, нужно обеспечить организм повышенным количеством витаминов и микроэлементов.

Лекарственная терапия включает в себя 2 основные группы препаратов. Это, во-первых, нитроглицерин и его производные более длительного действия (они снимают спазм и расширяют коронарные сосуды, благодаря чему облегчается доступ крови и кислорода к сердцу). Другая группа — это препараты, способствующие улучшению состава крови (в данном случае уменьшающие свертываемость и предотвращающие образование тромбов). Самым простым препаратом из них является аспирин (ацетилсалициловая кислота), назначаемый по определенной схеме. Кроме этого, в некоторых случаях рекомендуются лекарства, уменьшающие образование холестерина в крови и тормозящие его всасывание в кишечнике. Также применяются препараты, ускоряющие обмен веществ и выведение липидов из организма.

Очень полезным является назначение **витаминов Е и Р**. Более целесообразно их сочетание с аскорбиновой кислотой. Необходимо помнить, что все фармакологические препараты должен назначать врач. Самолечение этими средствами недопустимо. Кроме вышеперечисленных средств, при лечении и реабилитации больных с ИБС очень важны физические тренировки. При начальных проявлениях заболевания показаны бег, плавание, лыжи, велосипед, т.е. физические нагрузки циклического типа.

Они должны проводиться в периоды вне обострения болезни. При более тяжелых формах ИБС физические нагрузки рекомендованы в виде комплексов лечебной гимнастики. Комплекс по лечебной физкультуре должен подбирать врач ЛФК с учетом состояния больного. Занятия проводятся инструктором по лечебной физкультуре групповым методом в условиях стационара или поликлиники под контролем врача. Необходимо измерение пульса до, во время и после занятий. Обычно в эти ком-





плексы включаются упражнения в исходном положении стоя, сидя (для пациентов старше 50 лет), ходьба, упражнения для верхних и нижних конечностей с использованием гимнастической палки, дыхательные упражнения и потягивания. Упражнения выполняются в медленном темпе, плавно, с небольшой амплитудой движений.

В качестве «разгрузки» работы сердца нужно использовать **самомассаж конечностей**. Это проводится с целью облегчения оттока крови от периферии к центру. Самые простые приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание. После определенного курса лечебной физкультуры в ЛПУ пациент может самостоятельно выполнять эти упражнения дома. При лечении больных с ИБС нельзя забывать об использовании физических факторов (методов аппаратной физиотерапии). Вид физиотерапевтического лечения подбирается врачом-физиотерапевтом.

При отсутствии противопоказаний (таких как прогрессирующая стенокардия, стойкий болевой синдром, стенокардия покоя, повышение артериального давления, наличие аритмий) используются сеансы бальнеотерапии — углекислые, радоновые, хлоридные и йодобромные лечебные ванны. У больных с более выраженной стенокардией эти воздействия применяются щадяще — в виде четырехкамерных ванн. Хороший успокаивающий эффект дают «электросон», гальванический воротник, электрофорез обезболивающих и седативных средств.

При отсутствии противопоказаний можно применять сочетания лечебных ванн и аппаратной физиотерапии. В специализированных кардиологических клиниках и отделениях больниц широко применяется метод лазеротерапии различными видами лазерного излучения.

В лечении ишемических болей в сердце (грудная жаба) русские знахари считали наилучшим средством **отвар плодов боярышника**. Его готовили так: 6 ст. л. плодов боярышника и 6 ст. л. травы пустырника заливали 7 стаканами крутого кипятка (не кипятить). Кастрюлю с боярышником и пустырником тепло укутать и поставить настаиваться на сутки. Процедить и отжать через марлю набухшие ягоды и траву. Хранить готовый отвар в холодном месте. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Не подсла-

щивать. Для улучшения вкуса можно смешать с отваром шиповника, заваренного таким же образом.

Заварить 3 ч. л. измельченных молодых **побегов спаржи** 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день в течение 3 недель. Янтарная кислота и ее производные (сукцинаты), которыми богата спаржа, не только устраняют явления гипоксии и ишемии, но и оказывают иммуностимулирующее действие, снимают спазмы сосудов и головную боль. Кроме того, спаржа отлично помогает и при аденомах предстательной железы, и даже при циррозе печени. Растение хрупкое, маленькое, а польза от него огромная.

При ишемической болезни сердца, атеросклерозе 2 ст. л. измельченных **березовых листьев** залить 2 стаканами кипятка и держать на водяной бане 15 мин. Затем охладить, процедить, добавить питьевую соду на кончике ножа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — не менее 2 недель.

Рецепт № 1. 2 ст. л. плодов шиповника, 350 мл водки. Плоды шиповника мелко истолочь, высыпать в стеклянную бутылку емкостью 0,5 л, залить водкой. Настаивать в защищенном от света месте 2 недели, ежедневно взбалтывать. Принимать по 20 капель на кусочке сахара 3 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 2. 5 г свежих корней хрена. Измельченные корни хрена залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 ч. Можно не процеживать. Настой использовать для ингаляций.

Рецепт № 3. 1 ч. л. цветков крапивы. Цветки крапивы залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день: утром натощак и вечером перед сном.

Рецепт № 4. 1 часть листьев мать-и-мачехи, по 2 части плодов укропа огородного, травы желтушника, язычковых цветков подсолнечника, 1 л крутого кипятка. Все компоненты тщательно перемешать, измельчить. 1 ст. л. полученного сбора залить крутым кипятком, настаивать в течение 1 ч. Полученный настой процедить, сырье отжать. Принимать по 1/2 стакана 5—6 раз в день в течение 1 месяца независимо от приема пищи.

Рецепт № 5. По 40 г травы любистка лекарственного, измельченных корней кукурузы, 1 л





кипяченой воды. Ингредиенты смешать, измельчить. 2 ст. л. полученного сбора залить кипяченой водой, довести до кипения, кипятить 7–8 мин, перелить в термос и настаивать 40 мин. Полученный отвар процедить, сырье отжать. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 30 мин после приема пищи. Провести 3 курса по 7 дней с пятидневным интервалом.

Рецепт № 6. 1 часть слоевищ ламинарии саркостой, по 2 части кукурузных рылец, травы хвоща полевого, травы роснянки, 1 л кипятка. Ингредиенты тщательно перемешать, измельчить. 3 ст. л. полученного сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 л кипятка. Поставить на водяную баню и довести до кипения. Кипятить в течение 1 мин. Перелить в термос, настаивать 1 ч. Полученный настой процедить, сырье отжать.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в день, желательно после приема пищи, в течение 2 недель.

Рецепт № 7. По 20 г цветков василька синего, почек березовых, измельченного корневища с корнями девясила высокого, кукурузных рылец, листьев толокнянки, цветков гречихи посевной, 1 стакан крутого кипятка. Все ингредиенты тщательно перемешать, измельчить. 2 ст. л. сбора засыпать в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, довести до кипения. Настаивать до остывания. Полученный отвар процедить, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Не рекомендуется употреблять на ночь.

Рецепт № 8. По 1 части корня копеечника чайного, цветков липы, плодов малины, льняного молотого семени, 2 стакана крутого кипятка. Все ингредиенты тщательно перемешать, измельчить. 4 ст. л. полученного сбора поместить в эмалированную посуду, залить кипятком, поместить на водяную баню и держать 30 мин. Настаивать до остывания. Полученный отвар процедить, сырье отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 стакану 2 раза в день непосредственно за 5–7 мин до приема пищи. Применять в течение 1 месяца. При недостаточной эффективности курс повторить после двухнедельного перерыва.

Рецепт № 9. 20 г травы хвоща полевого, 30 г травы горца птичьего (спорыш), 50 г цветков боярышника, 1 стакан крутого кипятка. Измельченное сырье перемешать. 2 ст. л. сбора залить кипятком. Перемешать, настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать. Выпить в течение дня.

Рецепт № 10. 2 ст. л. измельченного корня хрена огородного, 1 стакан меда, 1 стакан свежеприготовленного морковного сока, 1 стакан кипяченой воды. Хрен залить водой и оставить на сутки. Добавить мед и морковный сок. Перемешать. Хранить в холодном месте. Принимать по 1 ст. л. натошак за 1 ч до еды или через 1,5–2 ч после приема пищи.

Рецепт № 11. 2 ст. л. измельченных корней синюхи голубой. Залить сырье 100 мл кипятка, держать 10 мин на слабом огне. Настаивать в течение 15 мин, затем процедить и довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день после приема пищи. Последний раз принять на ночь.

Рецепт № 12. 20 г листьев земляники. Залить сырье 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, затем настаивать 2 ч, процедить, листья отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 13. 50 г чеснока, 1 стакан водки. Чеснок измельчить, залить водкой, настаивать в теплом месте 3 суток. Принимать 3 раза в день по 8–10 капель в 1 ч. л. холодной кипяченой воды 3 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт № 14. 350 г чеснока, 200 мл медицинского спирта крепостью 96 %. Очищенный чеснок мелко нарезать и растереть в емкости деревянной ложкой. Взять снизу 200 г этой массы вместе с полученным соком, поместить в сосуд из стекла, залить спиртом, плотно укупорить. Полученную настойку хранить в холодильнике не более 12 дней. Принимать за 20 мин до еды, предварительно смешав с 1/4 стакана холодного молока, в течение 10 дней по следующей схеме: в 1-й день 1 капля утром, 2 капли в обед, 3 капли перед ужином. Во 2, 3, 4 и 5-й день прибавлять по 3 капли на прием. С 6-го по 10-й день убавлять по 3 капли на прием.

Рецепт № 15. 1 ч. л. листьев омелы белой, 2 ст. л. цветков гречихи, 1 стакан кипятка. 1 ч. л.





сбора залить кипятком, поставить на ночь в теплое место, утром процедить. Принимать по 2 ст. л. за 20 мин до еды 3 раза в день.

Сбор. Листья брусники обыкновенной, побеги почечного чая (ортосифона), цветки липы сердцевидной, корневище валерианы лекарственной, трава донника лекарственного, трава крапивы двудомной, трава мяты перечной, плоды шиповника коричневого, плоды рябины обыкновенной, листья ежевики сизой, листья березы обыкновенной — поровну.

8 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане в закрытой посуде 15 мин, настаивать в тепле (термосе) 2 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4–1/3 стакана 4–5 раз в день через 20 мин после еды. Во время приступа стенокардии принять 100–150 мл горячего настоя.

Сбор. Трава Melissa лекарственной — 10 г, плоды тмина — 5 г, трава вереска обыкновенного — 5 г, соцветия арники горной — 5 г, трава донника лекарственного — 10 г, листья манжетки обыкновенной — 5 г, трава пустырника лекарственного — 15 г, корень одуванчика лекарственного — 10 г, кукурузные рыльца — 5 г, побеги малины лесной, корневище пырея ползучего — 5 г, листья брусники обыкновенной — 10 г.

9 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 3 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день за 1 ч до еды.

Сбор. Побеги багульника болотного, плоды боярышника кроваво-красного, трава донника лекарственного, цветки календулы лекарственной, трава Melissa лекарственной, трава пастушьей сумки, лепестки цветков розы, плоды рябины черноплодной, плоды укропа аптечного, корневище шлемника байкальского, соплодия хмеля обыкновенного — поровну.

7 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл воды, нагревать на водяной бане, кипятить 3 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 50–60 мл в теплом виде 4–5 раз в день через 1 ч после еды.

Сбор. Цветки календулы лекарственной, листья брусники обыкновенной, побеги омелы белой, соцветия арники, цветки боярышника кроваво-красного, трава сушеницы болотной, трава чистотела большого, трава донника лекарствен-

ного, трава крапивы двудомной, трава Melissa лекарственной, корневище девясила большого, цветки бессмертника обыкновенного, побеги малины лесной — поровну.

8 г сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане без кипячения 15 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принять весь настой в теплом виде за 4–5 раз за 1 ч до еды. При приступах стенокардии принимать по 1/2 стакана горячего настоя.

Сбор. Трава Melissa лекарственной, побеги омелы белой, плоды укропа аптечного, цветки ромашки аптечной, трава спорыша, цветки календулы лекарственной, цветки клевера лугового, цветки каштана конского, листья ландыша майского, плоды шиповника коричневого, листья ежевики сизой, корневище цикория обыкновенного, солома овса посевного, трава душицы обыкновенной — поровну.

10 г сбора залить 300 мл воды, нагревать на водяной бане в течение 10 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана в теплом виде 4 раза в день за 30 мин до еды.

Продолжительность приема 1 сбора не должна превышать 2–2,5 месяца. Интервалы между курсами приема — 7–10 дней. При стабильном состоянии можно принимать сборы курсами по 3–4 недели 2–3 раза в год.

Адонис от тахикардии, от боли в сердце. В кастрюлю налить 1/4 л воды, вскипятить воду. Как только вода закипит, убавить огонь. Пока кипение будет маленьким (чуть-чуть возле краев кастрюльки), всыпать 4–5 г (1 ст. л.) травы адонис весенний (горицвет). Кипятить на медленном огне не более 3 мин. Потом накрыть кастрюлю и поставить в теплое место на 20 мин, чтобы настоялся отвар. Процедить и выбросить траву. Пить 3 раза в день по 1 ст. л. Ненормальное биение сердца прекращается после приема этого средства.

Можно провести курс профилактики сердечных заболеваний адонисом. 1 ст. л. адониса залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 мин на маленьком огне. Настоять 5 ч. Процедить. Пить по 1 ч. л. утром натощак перед завтраком 10–12 дней. Это средство можно использовать в качестве первой помощи при боли в сердце. Лечение проводить только курсами, строго соблюдая дозировку.





Снять внезапную сердечную боль. В 1/2 стакана теплой кипяченой воды размешать 1/2 ч. л. **питьевой соды** и выпить.

Капнуть на ладонь 10–12 капель **пихтового масла** и втирать в область сердца 1–2 мин.

Массаж мизинца. Правой рукой обхватить запястье левой руки, большим пальцем найти пульс на левой руке и нажать на него 10–12 раз, дать толчок сердцу. Затем большим и указательным пальцами потереть мизинец левой руки вверх и вниз, также 10–12 раз. Посидеть тихо, и через 5 мин сердечко успокоится.

Иван-чай (кипрей) собирают и сушат с июля по сентябрь. Зимой заваривают: 2 ст. л. на 1 стакан кипятка. Приятный и полезный чай для здоровья сердца.

Смешать в одну бутылочку по 40 мл: **настойки календулы, боярышника, пустырника, пиона и корвалола** (аптечные препараты). Утром и вечером пить по 10 капель, на ночь нюхать 5–6 раз, глубоко втягивая носом, и ложиться спать. Приступы ишемии вскоре исчезнут.

Рецепт от атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии и других сердечных болезней. Готовятся отдельно 2 состава. **Состав первый: мед натуральный** — 500 г, **водка 40°-я** — 500 г. Оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне до образования на поверхности пенки. Потом снять с огня, дать отстояться. **Состав второй: пустырник, сушеница топяная, корень валерианы, спорыш, ромашка.** Взять по 1 щепотке каждой травы, заварить 1 л кипятка, поставить отстаиваться на 1–2 ч, затем процедить через марлю. Первый состав смешать со вторым, после этого поставить лекарство в темное место на 3 дня. Принимать первую неделю по 1 ч. л. 2 раза в день. Начиная со второй недели принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, пока не израсходуется. Хранить в холодильнике. После 7–10 дней перерыва вновь приготовить эликсир и продолжить лечение, полный курс — 1 год.

Шиповник и боярышник для здоровья сердца. В двухлитровую кастрюлю положить 10 ст. л. (с верхом) ягод боярышника, залить водой, прокипятить на малом огне 30 мин и, тепло укутав, настоять сутки. Процедить и поставить в холодильник. Пить по 1/2–1 стакану 3 раза в день после еды вместо чая. Также в двухлитровую кастрюлю положить 10 ст. л. (с верхом) плодов шиповника, залить водой, прокипятить на ма-

лом огне 10 мин и, тепло укутав, настоять сутки. Процедить, смешать с отваром ягод боярышника, добавить мед по вкусу, поставить в холодильник. Пить по 1/2–1 стакану 3 раза в день после еды вместо чая.

Астрагал от приступов стенокардии и загрудинной боли. 10–15 г астрагала заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Этот настой снимет венозное давление, повысит скорость кровотока, уберет тахикардию, снимет отеки, нормализует давление. После его регулярного приема пройдут приступы стенокардии и загрудинной боли. Этим настоем лечат почки.

Помощь сердцу, сосудам, нервной системе. Чтобы помочь сердцу, сосудам, нервной системе с мая по октябрь принимайте свежий сок из листьев и корней одуванчика. Пропустите растение через мясорубку, отожмите сок. Пить по 30 капель с медом по вкусу 4 раза в день. Укрепляются стенки сосудов, улучшается память, снижается раздражительность, исчезает бессонница.

Сердечная настойка. Купить в аптеке по 100 мл настоек валерианы, боярышника, пустырника и добавить к ним по 50 мл настоек синюхи голубой и пиона уклоняющегося и 25 мл настойки мяты. Смешать все в пол-литровой бутылке и добавить по 10 бутончиков гвоздики (пряность) и семян кардамона. Бутылку с настойкой поставить в темное место на 2 недели, периодически встряхивать, процедить. Принимать лекарство 3 раза в день за 15–20 мин до еды по 20–25 капель, разводя небольшим количеством талой воды или капая на 1 кофейную ложечку меда. Курс лечения — 1,5–2 месяца. В год проводить не менее 2–3 курсов лечения. Спектр действия такого лечения весьма обширный:

- хроническая недостаточность мозгового кровообращения — ишемическая болезнь головного мозга (терминология автора);

- функциональные расстройства сердечной деятельности, ангионеврозы и гипертоническая болезнь;

- сердечная слабость — «уставшее сердце», аритмия, сердцебиение, ангиальные боли;

- бессонница;

- последствия травм головного мозга;

- климактерический синдром;

- астения и церебрастения;





- поражения магистральных сосудов шеи;
- спазмы церебральных сосудов — цереброваскулярные ишемические пароксизмы;
- профилактика нейроциркуляторной дистонии, пограничной артериальной гипертензии, кардионеврозов, ишемической болезни головного мозга, болезней цивилизации, пенсионного синдрома, неvroгенной депрессии пожилого и старческого возраста, утомления во всех возрастных группах и коронарно-церебральных синдромов; при церебральном атеросклерозе, сопровождающемся шумом в голове и ушах, и развивающемся при этом псевдоневротическом синдроме: большая раздражительность, ухудшение памяти и снижение работоспособности, головокружение, появление чувства страха при ходьбе по улице, незначительные расстройства координации и походки;

- астено-вегетативные синдромы, соматогенно или психогенно обусловленные.

Средство от болезней сердца. Купить 1 стакан семян моркови. Залить их 70%-м спиртом и 1 стаканом свежесжатого морковного сока. Затем все перелить в бутылку и поставить на 1 неделю в темное место, периодически встряхивать содержимое, процедить. Пить 3 раза в день по 1 ст. л. за 15–20 мин до еды. 1 бутылку выпьете — перерыв на 1 неделю (за это время сделаете новую настойку), и опять проведите курс. Проведите несколько курсов — и врачу ваша кардиограмма понравится.

У кого проблемы с сердцем — выращивайте дома комнатное растение — **муррайя**. 5 спелых ягод, разрезанных пополам, 5 измельченных листочков и опавшие лепестки цветков залить водкой в 100-граммовой бутылочке и настоять в темном месте 2 недели. Принимать по 18–20 капель за 20 мин до еды. Состояние быстро улучшится. Исчезают боли, покалывания в сердце, проходит аритмия.

Чай, укрепляющий сердце. Сначала готовится такая смесь: по 1 части плодов шиповника и отвязанных ягод облепихи (жом без сока), 1/2 части плодов боярышника. Затем 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч и добавить мед по вкусу. Для укрепления сердца такой чай надо пить хотя бы 1 месяц, а лучше — постоянно с перерывами недели на 2–3. А осенью обязательно попить такой чай. Поскольку облепиха должна быть свежей, можно смешать в необхо-

димой пропорции шиповник и боярышник и уже отдельно — отвязную облепиху с медом (хранить в холодильнике).

Желтушник избавит от сердечных болезней. Желтушник — находка и спасение для больного уставшего сердца. Ему под силу одолеть «грудную жабу» (стенокардию), он восстанавливает пораженную инфарктом сердечную мышцу, необходим при пороках сердца, миокардитах, при острой и хронической сердечной недостаточности, успокаивает центральную нервную систему, улучшает настроение, приносит хороший, спокойный сон. Желтушник прекращает гипертонические кризы, стабилизирует давление, устраняет аритмию, тахикардию, одышку, поднимает людей после инфарктов, инсультов. А вдобавок нормализуется работа поджелудочной железы. За месяц сбрасываются 2–3 кг лишнего веса. Необходим желтушник и при варикозном расширении вен, тромбофлебите. Пейте желтушник для профилактики инфаркта. Видов у желтушника много, но наиболее целебны серый и левкойный (свойства у них схожие). Можно измельчить траву и принимать сухой порошок по 0,1 г (на кончике чайной ложки) 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца, перерыв — 3 недели. Пьют несколько курсов. Можно принимать квас из желтушника

От многих проблем с сердцем поможет **травяной сбор**. В его состав входят травы, расширяющие сосуды, снимающие сердечную боль, нормализующие сердечный ритм и артериальное давление: рута пахучая, сочевичник весенний (чина), желтушник серый, арника горная и зюзник европейский. Все компоненты взять в равных частях в сухом измельченном виде. 2 ч. л. с верхом сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана, добавляя 0,5 ч. л. меда. Цикл лечения — 1 месяц. Перерыв 8–10 дней, и снова повторить 1–2 цикла. За год желательны провести не менее 2 курсов лечения.

Сочевичник весенний регулирует сердечную деятельность и снимает сердечные боли. Желтушник серый снижает артериальное давление, увеличивает скорость коронарного кровотока, является лучшим средством при водянке.

Арника горная улучшает работу сердца при стенокардии, миокардитах и кардиосклерозе. Она весьма эффективна при гипертонии.





Зюзник европейский нормализует ритм сердечных сокращений при тахикардии, обладает сильным успокаивающим действием, снимает чувство беспричинного страха и бессонницу.

Рута пахучая — прекрасный антидепрессант. Она снимает спазмы кровеносных сосудов, улучшает кровоснабжение внутренних органов. Применяется при стенокардии, гипертонии, атеросклерозе и нервной возбудимости.

Вместе с травяным сбором пить **мумие**. Мумие необходимо при заболеваниях сердца, атеросклерозе и гипертонии. Оно прекрасно снимает спазмы сосудов сердца при ишемической болезни и расширяет сосуды сетчатки глаз.

Принимать мумие нужно по 0,2 г (если это аптечный препарат, то по 1 таблетке), положить под язык и рассасывать с небольшим количеством меда. Боль в сердце сразу же проходит, в глазах светлеет. Эффект куда более действенный, чем от валидола. Поэтому всем сердечникам полезно иметь в домашней аптечке этот природный продукт. Но лечиться мумие надо регулярно, циклами, принимать средство утром натощак и вечером перед сном. 10 дней пить, 5 дней — перерыв. И так — 3 цикла.

Сбор для здоровья сердечно-сосудистой системы. Трава сушеницы топяной смешивается с мелиссой, корнем валерианы, шишками хмеля, цветами липы, травой душицы, пустырником и семенем кориандра. Все травы берутся в равных пропорциях — по 1 ст. л. Затем надо заварить сбор в термосе из расчета 1 ст. л. (с верхом) сбора на 0,5 л крутого кипятка. Настоять ночь. Выпивать эту порцию надо за день в 2–3 приема по желанию. Помимо укрепления иммунитета этот сбор снимает аритмию, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Пейте такой чай 3 раза в неделю постоянно, если есть проблемы с сердцем.

Все нижеприведенные сборы готовятся одинаково: лекарственное сырье измельчить до размера частиц 3–7 мм, смешать. В каждый сбор можно добавить 1 ст. л. плодов шиповника. 2 ст. л. сбора залить кипятком (1–2 стакана), настаивать в течение 1 ч, затем процедить, отжать. Настой пить в течение дня в 3 приема за 20–30 мин до еды, в теплом виде. Принимать ежедневно.

Сбор № 1. Плоды боярышника — 5 частей, лист вахты трехлистной — 2 части, трава донника лекарственного — 1 часть, трава душицы —

3 части, трава иссопа лекарственного — 1 часть, листья крапивы — 1 часть, слоевище ламинарии сахаристой — 1 часть, лист мяты перечной — 2 части, соплодия хмеля обыкновенного — 2 части.

Внимание! При склонности к тромбозам из сбора следует исключить лист крапивы.

Составляя любой лекарственный сбор, необходимо учитывать индивидуальные особенности, сопутствующие заболевания, возраст и вес пациента.

При среднем росте и нормальном весе берут 1–2 ст. л. сырья на 1–2 стакана кипятка. При избыточном весе суточную дозу можно увеличить до 2–3 ст. л. сырья на 2,5–3 стакана воды.

Сбор № 2. Корневище с корнями валерианы лекарственной — 1 часть, трава зверобоя — 5 частей, трава ландыша майского — 1 часть, цветки липы сердцевидной — 2 части, трава мелиссы лекарственной 2 части, плоды мордовника — 1 часть, трава сушеницы топяной — 4 части, трава фиалки трехцветной — 1 часть, трава чистотела — 2 части.

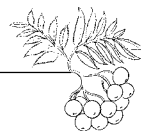
Внимание! Ландыш — сильнодействующее растение. Строго соблюдайте рекомендованные состав и пропорции сбора и не превышайте дозу препарата.

При лечении тяжело протекающих хронических или острых заболеваний суточную дозу растительных лекарственных средств, не содержащих сильнодействующих веществ, можно увеличивать в 2–3 раза.

Сбор № 3. Плоды боярышника — 5 частей, трава вероники лекарственной — 2 части, трава донника лекарственного — 1 часть, лист земляники лесной — 1 часть, цветки календулы лекарственной — 2 части, слоевище ламинарии сахаристой — 1 часть, лист мяты перечной — 3 части, трава полыни обыкновенной — 1 часть, трава омелы белой — 1 часть, листья шалфея — 2 части.

Сбор № 4. Корневище с корнями валерианы лекарственной — 1 часть, лист вахты трехлистной — 1 часть, трава душицы — 2 части, трава зверобоя — 3 части, трава ландыша майского — 2 части, трава мать-и-мачехи — 2 части, трава мелиссы лекарственной — 2 части, плоды паслена черного — 2 части, трава первоцвета — 2 части, цветки пижмы обыкновенной — 2 части.





Внимание! Ни в коем случае не превышайте дозу, так как сбор содержит ландыш и паслен, которые считаются ядовитыми. Строго соблюдайте состав и пропорции сбора.

КАРДИОМИОПАТИЯ

Кардиомиопатией называют патологическое изменение миокарда, которое характеризуется изменением работы сердца и не является последствием иных болезней сердца, таких как миокардит, перикардит, пороки сердца и др.

Самыми распространенными причинами кардиомиопатии являются наследственность, инфекционные заболевания, амилоидоз. Также появление кардиомиопатии возможно из-за воздействия алкоголя на сердечную мышцу.

Долго время болезнь может вообще никак не проявляться. Часто первые признаки заболевания (одышка при физической нагрузке и в состоянии покоя, скорая утомляемость, головокружения, обмороки, приступы стенокардии, ощущаемые сердцебиение и перебои в работе сердца, боли под ребрами справа, отеки ног) проявляются у больных уже в зрелом возрасте. Иногда первым и последним проявлением кардиомиопатии является неожиданная сердечная смерть.

Эту болезнь можно разделить на три группы, учитывая изменения в сердце.

Дилатация — расширение полости сердца со снижением у миокарда способности к сокращению.

Гипертрофия — утолщение стенок сердца с нарушением расслабления сердечной мышцы.

Рестрикция — жесткость миокарда, которая приводит к плохому расслаблению сердца.

Соответственно, можно выделить дилатационную кардиомиопатию, гипертрофическую кардиомиопатию, рестриктивную кардиомиопатию.

Дилатационная кардиомиопатия случается чаще всего у мужчин от 30 до 45 лет, а также у детей, однако у них она встречается куда реже, чем гипертрофическая. К сожалению, статистика указывает на то, что около трети детей с дилатационной кардиомиопатией умирает в первые полгода после рождения.

Основные осложнения: сердечная недостаточность, мерцательная аритмия и образующиеся внутри сердца тромбы, закрывающие при открытии просвет артерий (тромбоэмболия). Для постановки диагноза проводятся ЭКГ, эхокардиография, рентгенография грудной клетки, коронарография.

При гипертрофической кардиомиопатии происходит утолщение стенок сердца. Она может быть обструктивная и необструктивная. В первом случае происходит сужение отверстия, через которое кровь должна поступать в аорту. У детей эта болезнь проявляется еще в самом раннем возрасте. К сожалению, велика вероятность внезапной смерти. К этому может predisполагать юный возраст больного, наследственность, изменение ритма сокращения сердца, раннее проявление симптомов кардиомиопатии.

Рестриктивную кардиомиопатию можно встретить очень редко. Первичное поражение сердца наблюдается при эндомикардиальном фиброзе, эозинофильной эндокардиальной болезни. Вторичная кардиомиопатия встречается как осложнение некоторых заболеваний: гемохроматоз, амилоидоз, саркоидоз, склеродермия. Осложнения идентичны осложнениям при дилатационной форме: аритмии, сердечная недостаточность, тромбоэмболия. Достаточно высока смертность от этого вида кардиомиопатии (в течение двух лет 35–50 %).

Лечение кардиомиопатии дилатационной формы нацелено на устранение сердечной недостаточности либо предотвращение осложнений. Для этого необходимо снизить артериальное давление, используя ингибиторы АПФ. Применять можно любой препарат из этой группы, но чаще всего используется эналаприл. Дозировку подбирают индивидуально (чаще в пределах 2,5–40 мг в сутки в 1 или 2 приема). Индивидуальная чувствительность, реакция артериального давления, побочные эффекты — все влияет на выбор препарата. Лечение начинают с низких доз препарата, к примеру метопролол — 12,5 мг 2 раза в день.

От какого заболевания ни развилась сердечная недостаточность, обязательно назначают мочегонные препараты. Их эффект определяется под контролем веса больного (желательно





ежедневно), содержания ионов в крови, измерением количества мочеиспускания.

Народное лечение кардиомиопатии направлено на то же, что и традиционная медицина: борьба с сердечной недостаточностью, аритмиями, тромбообразованием. Из-за плохого прогноза лечение дилатационной кардиомиопатии заболевания заключается в проведении трансплантации сердца.

Лечение гипертрофической кардиомиопатии ставит целью улучшение функции сокращения левого желудочка. Чаще применяют верапамил в дозировке от 240 мг в сутки или дилтиазем (120 мг в сутки и выше). К тому же применяются бета-блокаторы. Препараты способствуют уменьшению числа сердечных сокращений, препятствуют перебоям ритма сердца. Для лечения кардиомиопатии данного вида рекомендовано применение кардиостимулятора.

Лечение кардиомиопатии рестриктивной формы затрудняется из-за поздней обращаемости больных, стертости симптомов кардиомиопатии, отсутствия надежных методов лечения, приводящих к излечению. Пересадка сердца может быть неэффективна из-за точно такого же поражения трансплантированного сердца. При вторичной кардиомиопатии, а также при ишемической кардиомиопатии основным моментом является лечение главного заболевания, например при саркоидозе назначаются кортикостероиды.

Народная медицина должна быть направлена на борьбу с сердечной недостаточностью, нарушениями сердечного ритма, повышенным давлением.

Среди растительного сырья, применяемого при терапии кардиомиопатий, следует назвать листья наперстянки, соцветия боярышника с листьями и плодами, траву майского ландыша, траву горицвета весеннего, траву пустырника обыкновенного, корень пиона, траву омелы, лист мелиссы, плоды амми египетской.

Противопоказанием для их применения является медленная работа сердца (брадикардия), наличие блоков проведения сердечных импульсов, инфаркт миокарда. Поэтому травы назначаются только врачом.

Калина известна издавна своими лечебными свойствами, ее ягоды широко применяются в медицине при лечении в основном респиратор-

ных и вирусных заболеваний. В составе ягод содержится большое количество витаминов, минералов, эфирных масел, пектинов и органических кислот. Употреблять в пищу калину необходимо с крайней осторожностью — в составе ягод содержится много витамина К, который повышает свертываемость крови. Поэтому при чрезмерном употреблении калины повышается риск образования тромбов.

При кардиомиопатии можно употреблять в пищу как сырые ягоды, так и настой. Если вы предпочитаете есть ягоды — ежедневная доза не должна превышать 100 г. Для приготовления настоя залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. ягод и такое же количество меда. Настаивать нужно около 1 ч, пить такое средство нужно 2 раза в день перед едой по 1/2 стакана. Курс лечения составляет 1 месяц, затем перейти на 3 месяца и повторение курса.

Пустырник пятилопастный. В химическом составе травы пустырника имеются дубильные вещества, сапонины, алкалоиды, гликозиды, эфирное масло, витамины А и С, стахидрин и холин. Действие препаратов пустырника очень похоже на действие валерианы лекарственной. Пустырник обладает седативными, спазмолитическими и гипотензивными свойствами. Средства на основе этой травы способны нормализовать работу сердца и пищеварительной системы, регулировать менструальный цикл. Препараты пустырника нашли применение при лечении стенокардии, кардиосклероза, повышенном артериальном давлении, миокардите, повышенной нервной возбудимости, при невралгии и вегетоневрозах.

При кардиомиопатии народная медицина рекомендует такое средство. Траву пустырника (30 г) залить 0,5 л кипятка и дать настояться в течение 1 ч. Настой процедить, принимать 3 раза в сутки по 1/3 стакана. Можно также приготовить настойку. Для этого 2 ст. л. травы заливаются 350 мл спирта, настаиваются 7 дней в теплом месте. Процеженную настойку принимают 3 раза в день по 25 капель, разбавляя водой.

Желтушник используют как в народной, так и традиционной медицине. Растение в больших количествах содержит сердечные гликозиды, поэтому чаще всего используется при лечении сердечно-сосудистой и нервной системы. Фар-





мацевтическая промышленность использует сок растения в производстве кардиовалена. Желтушник и лекарственные препараты на его основе оказывают терапевтическое воздействие, улучшая силу и чистоту сердечных сокращений, нормализуют сердечный ритм.

При заболеваниях сердца, и в частности кардиомиопатии, народная медицина рекомендует пить «сердечный квас», приготовленный следующим образом. 1 стакан сухого сырья нужно залить 3 л кипяченой воды (холодной), добавить 1 ч. л. сметаны и 1 стакан сахара. Оставить смесь бродить в теплом месте не менее 14 дней. Пить квас нужно 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой. Каждый раз, выпивая квас, добавляйте воду, подслащенную 1 ч. л. меда. Таким образом, у вас постоянно должен быть одинаковый объем средства. Курс лечения — 2 месяца, в профилактических целях рекомендуется проводить ежегодные курсы лечения не менее чем по 30 дней.

Корень цикория имеет в своем химическом составе инулин, сердечный гликозид интибин, натуральные сахара, смолистые и горькие вещества, органические кислоты и дубильные вещества, каротин и витамины групп В и С. Благодаря этому корень растения используется в качестве диетических добавок в диете диабетиков, как заменитель сахара и крахмала. Фармацевтическая промышленность изготавливает из корня цикория препараты, снимающие тахикардию и расширяющие сосуды, а также действующие успокаивающе на нервную систему. Кроме этого цикорий оказывает противомикробное, противовоспалительное и желчегонное действие, помогает снизить уровень содержания сахара в крови.

Для лечения кардиомиопатии народная медицина рекомендует применять такое средство. 1 ч. л. измельченных корней растения нужно залить 1 стаканом кипятка, затем прокипятить на маленьком огне еще 10 мин. После того как напиток остынет, процедить и принять в течение дня за 4 приема. Не рекомендовано принимать это средство при гипертрофической кардиомиопатии.

Заячья капуста (очиток пурпурный) имеет в своем составе природные кислоты (щавелевая, яблочная и лимонная), витамин С, гликозиды, соли кальция, каротин и другие полезные для

организма вещества. Препараты заячьей капусты оказывают противовоспалительное и тонизирующее действие, активизируют обменные и регенеративные процессы в организме. Известны также кровоостанавливающие и ранозаживляющие свойства заячьей капусты. Кроме этого растение оказывает благотворное влияние на работу сердечной мышцы, улучшает тонус и нормализует амплитуду сердечных сокращений. Народная медицина часто рекомендует настой живой травы, как еще называют заячью капусту, как общеукрепляющее и мочегонное средство, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и для повышения потенции.

При кардиомиопатии рекомендуется применение такого настоя. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев заячьей капусты и дайте настояться в течение 4 часов. После этого лекарство процедить и принимать 4 раза в день по 2 ст. л. за прием.

Зверобой является одним из ценнейших лекарственных растений, о котором говорят, что оно лечит от 99 болезней. В зверобое содержатся эфирные масла, флавоноиды, дубильные вещества, витамины групп С и Е, каротины. На организм препараты зверобоя оказывают желчегонное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Назначают препараты на основе зверобоя при холециститах, нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта, колитах и гастритах. Для ускорения заживления язв и ран используются компрессы из зверобоя.

При кардиомиопатии полезен такой настой. Заварите 100 г травы в 2 л воды. Доведя до кипения, накройте крышкой и продержите на маленьком огне минут 10–15. После остывания в лекарство добавьте 200 г меда, тщательно перемешайте. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. После расходования всего объема сделайте перерыв на 10 дней и при необходимости повторите курс.

Календула поможет в лечении сердечной недостаточности. В емкость насыпать соцветий календулы (2 ч. л.) и залить 0,5 л крутого кипятка. Оставляют на 1 ч. Для лечения пьют по 1/2 стакана каждые 6 ч.

Чеснок при слабости сердечной мышцы. Чеснок истолочь в кашу, добавить столько же меда. Плотно закрывают и оставляют в темноте на 1 неделю, иногда помешивают. Пьют 1 ст. л.





незадолго до приема пищи. Особенно хорош рецепт в случае ишемической кардиомиопатии.

Эфедра двухколосковая (кузьмичева трава) при нарушениях сердечного ритма. Приготовить отвар. В емкость поместить около 100 г дробленой эфедры, налить 400 мл воды и нагревать на небольшом огне (при кипении) до испарения 1/2 всего получившегося объема, слить через марлю. Употреблять нужно 1 ст. л. незадолго до приема пищи.

Мята перечная как средство лечения перебоев сердечного ритма. Высушенные размельченные листья (1 ч. л.) залить 200 мл кипятка и оставить ненадолго в теплом месте. Сцедить через марлю. Пить нужно в утренние часы до употребления пищи. Настой употреблять каждый день, не пропуская, в течение длительного времени.

Сбор для лечения аритмий. Для приготовления настоя нужны: плоды фенхеля, корень валерианы, листья мяты перечной, цветки ромашки аптечной, плоды тмина. Все перемешать и добавить 0,5 л кипятка. Поместить в плотно закрытую емкость и оставить на 3 ч, затем слить через марлю. Пить нужно вечером по 1 стакану.

Магнолия крупноцветная для снижения давления. Нужно взять свежие размельченные листья магнолии (100 г), добавить 0,5 л спирта и оставить на 1 неделю в темном теплом помещении. Слить через марлю. В небольшом количестве воды разводят 10 капель настойки и каждые 6 ч принимают внутрь.

Общеукрепляющее средство при болезнях сердца. Чтобы приготовить состав, нужно 10 г листьев петрушки, 1 л сухого красного или белого натурального вина, около 40 мл винного уксуса. Все смешивают, ставят на небольшой огонь и кипятят около 10 мин. Сюда же добавляют 300 г меда и кипятят еще в течение 4–5 мин. Распределяют по бутылкам, плотно закрывают, после охлаждения ставят в холодильник. Для лечения пьют по 20 мл каждые 5 ч.

При кардиомиопатии, учащенном сердцебиении советуем воспользоваться этим рецептом. Возьмите 3 ст. л. домашнего кефира, 1 стакан морковного сока, 3–4 ст. л. меда, 3 ч. л. лимонного сока, 3 капли настойки из мытной травы. В немного охлажденный кефир добавьте все компоненты, перемешайте и принимайте по 1–2 ст. л. за 30 мин до еды 2–3 раза в

день. Курс лечения — 1 месяц. Обычно рецепт действует безотказно, но если возникнет необходимость, повторите курс лечения через 2 недели.

Хороший рецепт **от одышки**. Возьмите 3 ст. л. кефира и меда, 1/2 стакана сока из редьки, 50 г овса, 0,5 л воды. Смешайте свежий кефир и сок редьки. Переберите и промойте овес, залейте его холодной водой, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте в течение 3–4 ч. Первую смесь залейте охлажденным овсяным отваром и, предварительно подогрев, настаивайте 2 ч, затем процедите и добавьте мед. Полученный напиток пейте по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Корзинки ромашки — 70 г, корень одуванчика — 50 г, по 30 г: трава чистотела, плоды фенхеля, корень солодки — 20 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть, кипятить 2–3 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить утром и вечером за 10 мин до еды. Каждый раз готовить свежую порцию. Лечение длится около 1 месяца.

Сбор № 1. По 30 г: соцветия пуравки, корень дягиля, корень девясила, корень валерианы, кора крушины — 20 г. Приготовление и применение — как в предыдущем сборе.

Сбор № 2. По 30 г: корень пиона, корень валерианы, трава пустырника обыкновенного.

Сбор № 3. По 70 г: соцветия боярышника, трава омелы. Смешать компоненты. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, накрыть, кипятить 3 мин, процедить. Пить теплый напиток утром и вечером через 15 мин после еды. Каждый раз готовить свежую порцию. Лечение длится 1–1,5 месяца.

Сбор № 4. По 25 г: настойка плода амми египетской, настойка соцветий боярышника. Смешать, пить 3 раза в день по 1/2 ч. л. с небольшим количеством нехолодной кипяченой воды через 15 мин после еды.

Сбор № 5. По 10 г: настойка семян строфанта, настойка травы майского ландыша, настойка чилибухи — 5 г, настойка корня валерианы — 10 г. Смешать, пить 3 раза в день по 30 капель с небольшим количеством нехолодной кипяченой воды через 10 мин после еды.

Настойка морского лука — 5 г, настойка соцветий боярышника — 10 г, настойка корня валерианы — 15 г. Смешать, пить 3 раза в день по





15 капель с небольшим количеством нехолодной кипяченой воды через 15 мин после еды.

Настойка травы майского ландыша — 5 г, **настойка соцветий боярышника** — 10 г, **настойка корня валерианы** — 15 г. Смешать, пить 3 раза в день по 20–30 капель с небольшим количеством нехолодной кипяченой воды через 15 мин после еды.

Больному кардиомиопатией нужно обеспечить **покой** (физический и эмоциональный). Необходимо оградить пациента от стрессовых ситуаций, поправить **режим питания** (ограничить потребление жирной, соленой пищи). Учитывая, что больные с поражением сердца часто недосыпают, можно также использовать сборы успокаивающего и **снотворного** действия. Вовремя начатое лечение кардиомиопатии народными средствами вместе с традиционным лечением зачастую приводит к хорошим результатам.

КАРДИОНЕВРОЗ (НЕВРОЗ СЕРДЦА)

Неврозом сердца называют функциональные нарушения сердечной и сосудистой деятельности, один из признаков общего кортико-вегетативного невроза. Основная причина заболевания — нарушение баланса между возбуждающими и тормозными процессами в коре головного мозга гипоталамическими центрами, нервная система истощена. Обычно можно выделить такие причины, как долговременные психологические и эмоциональные перенапряжения, психические повреждения, неотреагированные аффекты, интоксикации (никотин, алкоголь, кофеин и др.). Невроз сердца — комплексное проявление психоневроза, вегетативных и эндокринных травм. Причинами могут служить даже самовнушение или ятрогения.

Основным и единственным симптомом можно называть боли в области сердца. Боль может быть как слабой и тупой, так и довольно интенсивной. Возможно появление чувства замирания и сжатия сердца, сердечный ритм колеблется в виде тахикардии, брадикардии или экстрасисто-

лии. Брадикардия может сопровождаться продолжительными болями в районе сердца, общим недомоганием и пониженным кровяным давлением. Наблюдается у людей, занимающихся тяжелой умственной работой. В редких случаях больные испытывают остановку сердца, а боязнь смерти можно назвать один из симптомов психоневроза. Следовательно, не все кардиологи считают нужным выделять невроз сердца как отдельное нозологическое заболевание, а приписывают его к психоневрозам с преимущественным расстройством функции аппарата, управляющего сердцем и сосудами.

Так как жалоб и симптомов очень много, то для более успешного лечения выделяются такие клинические синдромы:

— **кардиофобический**. Симптомы в основном связаны с различными (ноющими, колющими, пронизывающими, жгучими, давящими, пульсирующими, комбинированными) болями в области сердца. Боль может продолжаться и несколько секунд, а может и несколько часов. Также сюда можно включить и кардиофобию — боязнь тяжелого сердечного заболевания, превалирующая идея разрыва сердца. Чаще встречается у женщин;

— **псевдоревматический, псевдоинфарктный, вегетативно-эндокринный и сосудисто-дистонический синдромы**. В этом случае к болям в сердце приплюсовываются головные боли, повышенная температура тела (от 37,1°C до 37,5°C) и др. Большую помощь в установлении заболевания могут оказать лабораторно-инструментальные исследования, которые указывают на отсутствие органического заболевания.

Однако при исследовании сердца не находят стойких патологических изменений. Можно отметить подвижность сердечной деятельности: сердечный ритм то учащается, то замедляется, также ведет себя и артериальное давление, обычно из-за психотравмирующих обстоятельств. Свойственно сочетание сердечно-сосудистых нарушений и фобических, психовегетативных, астенических и ипохондрических расстройств.

С целью уменьшения неврологических признаков:

— **настойка корня валерианы** по 25–50 капель 3 раза ежедневно;

— **настойка пустырника** по 30–40 капель 3 раза в день;





— **настойка корня пиона** 1/2—1 ч. л. 2—3 раза в день (во второй половине дня);

— **настойка пассифлоры** 25—30 капель 2—3 раза ежедневно (во второй половине дня).

Для снижения неприятных ощущений в сердце:

— **корвалол** 20—30 капель 3 приема в сутки;

— **валокордин** (корвалдин) — 20—25 капель 3—4 приема в день;

— **валидол** — 1 таблетку под язык (при болях в сердце);

— **горчичник** на болезненную область сердца.

Указанные средства можно применять при домашнем лечении невроза сердца и устранения (уменьшения) его проявлений, однако полноценное лечение заболевания (невроз сердца) с комплексным применением различных методов (лечебной физкультуры, водолечения, специфических медикаментозных препаратов) назначает врач.

Общие советы по лечению и профилактике сердечного невроза относятся к формированию здорового образа жизни: ограничение нервных и физических нагрузок, сбалансированный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, правильное питание. Нужно помнить, что важнейшие причины невроза сердца — излишние стрессы, сон менее 7 часов, поспешность в жизненных действиях, излишнее употребление алкоголя, возбуждающих напитков — кофе, чая, постоянное превалирование в пище животных жиров, мяса, поваренной соли, нарушение ритма питания.

Необходимо ежедневно не менее 2 часов бывать на воздухе, в движении (ходьба), полезны занятия умеренным физическим трудом, утренняя гимнастика, общий массаж, умеренно прохладный душ по утрам и ванны — на ночь. Для приготовления ванны в теплую воду (36 °С) добавить 1 кг соли (лучше морской) и 1—2 брикета хвойного экстракта. Продолжительность ванны — 15—20 мин, всего на курс — 10—15 ванн. В течение года — 2—3 оздоровительных сеанса водолечения.

Научитесь управлять своими эмоциями, наладьте сон. Исключите курение, алкоголь, кофе, крепкий чай.

Рекомендуют использовать **сборы** со следующими фармакотерапевтическими свойствами: общеукрепляющие, седативные, снотворные, транквилизирующие.

Сбор (части): валериана лекарственная, корни — 1, фенхель обыкновенный, семена — 1, мелисса лекарственная, трава — 1, ромашка аптечная, соцветия — 3, вахта трехлистная, листья — 2. 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды, приготовить настой. Принимать по полстакана настоя 2 раза в день.

Ванны с травой мелиссы и листьями розмарина.

Вдыхать смесь эфирных масел лаванды, иссопа, хмеля, приготовленную из расчета 2:1:2 по 1—3 мин 2 раза в день.

Настой. Взять 1 ч. л. травы чистеца лесного на 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить, пить по 1 ст. л. 3 раза в день; через неделю дозу увеличить до 1 ч. л. травы чистеца лесного на стакан кипятка; на 3-й неделе — 2 ч. л. на стакан. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 1,5—2 месяцев.

Чай. Необходимо в равных пропорциях смешать валериану, пустырник, цветы ландыша. 1 ч. л. данного сбора необходимо залить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 5 мин. Затем в процеженную воду необходимо добавить 3 г бромиды и натрия и размешать до полного растворения. Принимать необходимо по полстакана 4 раза в день.

Если у вас наблюдается сильное сердцебиение, то необходимо каждый день пить немного **красного сухого виноградного вина**, в котором необходимо разбавить 25 капель сока тысячелетника.

При неврозе сердца применяется следующий **настой**. Необходимо в равных пропорциях смешать корни валерианы, цветы тысячелистника, стебли руты и горицвета. Данный сбор нужно измельчить и 1 ч. л. залить 200 мл кипятка и настоять в течение 4 часов, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Сбор. Шишки хмеля — 10 г, листья мяты перечной — 20 г. По 30 г: листья мелиссы, трава пустырника, корень валерианы. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть, кипятить 1 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить теплый напиток через 15 мин после еды утром и вечером за 1 час до сна. Каждый раз готовить свежую порцию. Лечение продолжается несколько месяцев.

Сбор. Трава омелы — 15 г. По 20 г: шишки хмеля, соцветия боярышника, корень валерианы.





ны. Приготовление и применение — как в предыдущем сборе.

Сбор. По 30 г: трава пассифлоры (страстоцвета), лист Melissa, трава пустырника, трава ландыша. 2 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, накрыть, настаивать 15 мин, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя через 30 мин после еды.

В домашнем траволечении вместо отдельных видов сырья могут использоваться готовые растительные вытяжки или их композиции.

Сбор из валерианы лекарственной, Melissa лекарственной, тысячелистника обыкновенного, зверобоя продырявленного. Травы смешивают в равных количествах. 2 ст. л. сбора заваривают 0,5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Добавляют по вкусу мед и принимают по половине стакана 3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев. После каждого месяца лечения — 10 дней перерыв.

При кардионеврозе, который сопровождается бессонницей, беспокойством и нарушением пищеварения, смешивают 4 части валерианы, 3 части мяты перечной и по 2 части тмина обыкновенного, ромашки аптечной и корня дягиля. 2 ст. л. сбора заливают 0,5 л холодной воды и настаивают 2 часа, затем доводят до кипения, остужают, процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день. Курс лечения — 2 месяца (после первого месяца следует недельный перерыв).

Кардионеврозы с нарушением функций вегетативной нервной системы хорошо поддаются лечению сбором из пустырника сердечного, мяты перечной, Melissa лекарственной, валерианы лекарственной, боярышника кроваво-красного (цветы). 1,5 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день до еды курсами по 2–3 месяца с перерывами в месяц.

При кардионеврозе с повышенной функцией щитовидной железы наряду с медикаментозным лечением рекомендуется принимать сбор из равных весовых частей цветов боярышника кроваво-красного, травы Melissa, чабреца обыкновенного, репешка обыкновенного, зюзника европейского и валерианы лекарственной. 2 ст. л. смеси заливают 0,5 л холодной воды, кипятят 3 мин, настаивают 1 час, процеживают, добавляют по вкусу мед. Пьют по полстакана

на 4 раза в день в течение 2 месяцев (перерыв между месяцами — неделя).

Если кардионеврозы сопровождаются сильным сердцебиением, то быстрого улучшения состояния можно добиться, принимая отвар из равных весовых частей травы душицы, шишек хмеля, корней и корневищ айра болотного и валерианы лекарственной. 2 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 5–7 мин, настаивают 30 мин, процеживают, добавляют по вкусу мед и пьют по полстакана 4 раза в день в течение 1 месяца. Недельный прием такого настоя снимает приступы сердцебиения.

При кардионеврозах, которые протекают с головокружениями и удушьем и сопровождаются нервными расстройствами, помогает следующий сбор: берут 3 части травы сушеницы топяной, 2 части пустырника, 3 части цветов боярышника кроваво-красного, 2 части ромашки, 1 часть тмина. 2 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка и настаивают 8 часов, процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день до еды. Курс лечения — 2 месяца (с десятидневным перерывом). В течение года надо провести 2–3 курса.

Кардионеврозы на фоне патологического климатика с повышенным давлением поддаются лечению сложным сбором: травы душицы, тысячелистника, шалфея, сушеницы топяной, хвоща полевого, зверобоя, омелы белой, цветов календулы и почек сосны обыкновенной. Все компоненты берутся в равных весовых пропорциях. 2 ст. л. сбора заливают 0,5 л холодной воды, настаивают 2 часа, затем доводят до кипения и настаивают еще час. Процеживают и принимают по полстакана 4 раза в день в течение 1–1,5 месяцев. Лечение проводится в несколько курсов с перерывами в 10–15 дней.

При длительном лечении невроза сердца рекомендуются следующие вытяжки и настойки.

Настойка листьев розмарина — 40 г. Пить по 30 капель на 1 ч. л. кипяченой нехолодной воды 3 раза в день через 15 мин после еды.

Стабилизированная **вытяжка из свежих соцветий боярышника** — 30 г. Пить по 20 капель на 1 ст. л. кипяченой нехолодной воды 3 раза в день через 15 мин после еды.

Смесь. По 10 г: настойка корня валерианы, настойка травы ландыша. Настойка соцветий боярышника. Смешать, пить 3 раза в день по 25 капель через 30 мин после еды.





Смесь. По 10 г: настойка травы адониса весеннего, настойка соцветий боярышника, настойка корня валерианы. Смешать, пить 3 раза в день по 30 капель через 30 мин после еды.

Трава тысячелистника — 2 части, шишки хмеля — 2 части, корень валерианы — 3 части. 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день.

Трава тысячелистника — 5 частей, трава зверобоя — 4 части, цветы арники — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом холодной воды, настоять 3 часа, варить 5 мин, выдержать 15 мин, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Настойку валерианы на спирту нюхать на ночь перед сном 1,5 мин. У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что доза была слишком велика.

50 г цветков ромашки аптечной заварить 1 стаканом кипятка, вскипятить, снять с огня, остудить, процедить. Добавить 30 капель спиртовой настойки боярышника (желательно цветков), все хорошо смешать и пить 2 раза в день (1 порция).

Сбор против неврозов сердца, сердечной слабости. 2 ст. л. смеси мяты перечной (20 г), трифоля (20 г), корня валерианы (10 г) и соцветий хмеля (10 г) залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день и на ночь.

Неврозы сердца, сердечная слабость. 1 ст. л. смеси семян фенхеля (20 г), цветков липы (10 г), листьев мяты перечной (30 г), корня валерианы (40 г) залить 2 стаканами кипятка, настоять и принимать по 0,4 стакана 1–2 раза в день.

Сбор. Дистрофия миокарда. 2 полные ч. л. смеси травы пустырника (30 г), травы лапчатки гусиной (30 г), листьев мелиссы (40 г) настоять 30 мин на стакане кипятка. Пить 1–2 стакана в день.

Сбор. Дистрофия миокарда. 1 ст. л. смеси цветков бузины черной (20 г), арники горной (20 г) и листьев розмарина (30 г) залить стаканом кипятка, настоять 15–20 мин. Это суточная доза.

Сбор. Дистрофия миокарда. 1 ст. л. цветков ландыша (10 г), плодов фенхеля (20 г), листьев мяты перечной (30 г) и корень валерианы (40 г) залить стаканом кипятка и дать настояться 20 мин. Выпить глотками за 1 день.

При неврозах, неврастении, истерии, неврозе сердца хорошие результаты наблюдаются при употреблении утром и вечером по 30–50 г **меда** с добавлением 1 л. (для горчицы) маточного молочка до наступления эффекта.

При заболеваниях нервной системы хороший лечебный эффект оказывает применение смеси, состоящей из 1 ст. л. **меда** и 1 ч. л. **перги**. Принимают утром после обеда.

Бессонница на почве неврозов и повышенного психоэмоционального возбуждения. Лечение медом: за 30–45 мин до сна рекомендуется выпить 2/3 стакана теплой воды с 1 ст. л. меда. Употреблять до получения эффекта (нормализации сна).

Климатотерапия. Больным с неврозом сердца показано пребывание на курортах с мягким нежарким климатом. Весьма полезны прогулки по берегу моря при слабом ветре, который естественно «массирует» обнаженные части тела. Помимо названных благоприятных факторов сама перемена обстановки и психофизический отдых играют здесь принципиальную роль.

Гидротерапия. При любой форме невроза сердца весьма эффективной является гидротерапия. Показаны: ежедневный душ дома (с не слишком резкой переменной температуры воды), растирание кожи соленой и более холодной водой, частое купание в природных водоемах, в море, посещение бассейна, а также классическая курортная гидротерапия (струйные и капельные шатровые души с частой сменой температуры воды).

КАРДИОСКЛЕРОЗ

Кардиосклерозом называют такое заболевание, когда в сердце развивается соединительная рубцовая ткань. Это возможно при атеросклерозе, миокардитах, также может являться последствием инфаркта миокарда.

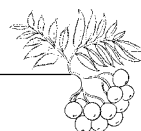
Клиническая картина складывается из таких симптомов.

1. Изменение сократительной способности сердца.

2. Изменение ритма сердцебиения и проводимости.

3. Сердечно-сосудистая недостаточность.





Болезнь может прогрессировать с относительными проблесками улучшений, продолжаясь до нескольких лет. Общее самочувствие больного зависит от развития базового заболевания (атеросклероз, инфаркт, ревматизм).

Направление лечения должно зависеть от основного заболевания, которое стало первопричиной кардиосклероза. Больному следует избегать серьезных физических нагрузок и стресса. Возможно, нужно заняться лечебной физкультурой, находясь под надзором специалистов.

Для улучшения работы сердца рекомендуется съедать натощак 2 **яичных белка**, взбитых с 2 ч. л. **сметаны** и 1 ч. л. **меда**.

Измельчить плоды **тмина** — 1 ч. л., **корень боярышника** — 1 ст. л., все смешать. Залить сбор 300 мл кипящей воды, настоять ночь в термосе, процедить. Выпить в течение дня в 4–5 приемов.

Домашний творог незаменим как при склерозе, так и кардиосклерозе: больным необходимо съедать ежедневно не менее 100 г.

Полезно ежедневно съедать 1 **лимон** (с сахаром или медом) или выпивать его сок.

Стакан **лукового сока** смешать со стаканом **меда**. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды 3 раза в день. Смесь держать в холодильнике.

Очистить от кожуры 1/2 **лимона**, измельчить, залить стаканом отвара **хвои** (1 ст. л. хвои на стакан кипятка). Кипятить 3 мин, настаивать 3 часа, процедить и принимать смесь 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели. После недельного перерыва курс лечения повторить.

Смешать 1 ч. л. **плодов тмина** и 1 ст. л. **корней боярышника**. Измельчить и залить сбор 300 мл кипящей воды, настоять ночь в термосе и процедить. Выпить в течение дня в 4–5 приемов.

Смешать по 1,5 ч. л. **листьев барвинка малого**, **листьев омелы белой**, **цветков боярышника** и 1 ст. л. **тысячелистника**. Все измельчить. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка. Настоять час. Выпить в течение дня в 3–4 приема.

Смешать по 30 г **травы лапчатки гусиной** и **травы руты душистой**, 10 г **цветков ландыша** и 20 г **листьев Melissa**. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять час и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Смешать по 3 части **листьев брусники**, **травы донника** и **травы буквицы**, по 1 части **травы ду-**

шицы, **цветов календулы** и **травы клевера**, по 1 части **листьев мяты перечной** и **листьев шалфея**. 3 ст. л. смеси заварить на ночь 500 мл кипятка в термосе. Утром процедить и принимать в теплом виде по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При кардиосклерозе, атеросклерозе, стенокардии, сердечбиении приготовить 2 состава.

Состав № 1: 500 г меда, 500 мл водки смешать, на медленном огне нагреть до образования на поверхности молочной пленки, постоянно помешивая. Снять с огня и дать отстояться.

Состав № 2: взять по 1 ч. л. трав — **корня валерианы**, **травы спорыша**, **ромашки**, **пустырника**, **сушеницы болотной**, **мелиссы** — и залить 1 л кипятка. Настоять 30 мин, процедить.

Оба состава смешать и поставить на 3 дня в темное прохладное место. Принимать 7 дней по 1 ч. л. 2 раза в день, утром и вечером, затем еще неделю по 1 ст. л. 2 раза в день, пока состав не закончится. 10 дней перерыв. Повторить курс лечения 2 раза.

При кардиосклерозе очень полезно ежедневно употреблять в пищу **грецкие орехи**, желательно **с медом**, а также **изюм** и **курагу**. Вместо горячего питья готовьте себе чай на листьях грецкого ореха, для чего 1 ст. л. сухого сырья (подходят только молодые листья) залейте стаканом кипятка и дайте настояться около 15 мин. После этого процедите, добавьте по вкусу мед и пейте. Ежедневно желателно выпивать 2 стакана.

При кардиосклерозе рекомендовано принимать **отвар коры эвкоммии вязолистной**, для приготовления которого нужно 250 мл воды залить 2 ст. л. сырья (сухой и тщательно измельченной коры) и варить на небольшом огне около 15 мин. После этого оставить настаиваться лекарство на ночь, после чего процедить. Принимать настой 3 раза в день по 1 ст. л.

При кардиосклерозе попробуйте принимать отвар **коры барбариса**: залейте 1 ч. л. сырья 0,5 л кипятка и оставьте кипеть на маленьком огне на 5 мин. После этого оставьте настояться около ч и процедите. Принимайте лекарство 3 раза в день перед едой по 0,25 стакана за один прием.

Для лечения кардиосклероза рекомендуют принимать **спиртовую настойку аралии маньчжурской**, которая готовится следующим обра-





зом: в течение двух недель настаивать на 50 мл спирта 5 г сухого сырья. Настойку выдерживать в прохладном темном месте. Курс лечения — месяц, ежедневно принимать до 40 капель 3 раза в день. Повторение курса — через 2 месяца перерыва, и таким образом повторение лечения 4 раза за год.

При кардиосклерозе рекомендовано принимать **настой вербены**, для приготовления которого залейте стаканом кипятка 2 ст. л. сырья и дайте настояться в течение часа. После этого лекарство процедите и принимайте в течение дня по 1 ст. л. с промежутком в 1 час.

Настойка чеснока. Требуется: 40 г чеснока, 100 мл водки. Настоять чеснок на водке в течение 7 дней. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар шиповника. Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 500 мл воды. Плоды залить кипятком, кипятить в закрытой посуде, настоять 24 часа, процедить, отжать, добавить сахар. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Медовый напиток. Требуется: 1 часть меда, 2 части воды. Мед размешать в теплой кипяченой воде. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до полного использования.

Настой красной розы. Требуется: 3,5 кг меда, 1,4 кг лепестков красной розы, 3–4 л воды.

Залить лепестки красной розы горячей водой, настоять в закрытой посуде, после чего лепестки вынуть и отжать, а в полученную процеженную жидкость добавить мед, кипятить на медленном огне до сгущения, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Полезно ежедневно использовать в пищу **масло подсолнечника** или **оливковое масло**. Можно заправлять этими маслами салаты, а можно пить их по 1 ст. л. раз в день. В этих маслах легко растворяется вредный холестерин. Продолжительность курса лечения не ограничивается. Также больному можно принимать кукурузное масло — по 1 ст. л. 3 раза в день. Продолжительность курса лечения — 3 недели, после этого нужно сделать перерыв примерно на месяц и продолжить лечение. Такие курсы можно делать 2–3 раза в год.

Полезно каждое утро выпивать натощак свежотжатый **сок сырого картофеля**. Чтобы получить порцию сока, достаточно картофеляины

средней величины. Приготовление сока: картофелину почистить, измельчить на мелкой терке или пропустить через мясорубку, отжать сок с помощью марли.

Пить **сок сырой тыквы**. За день следует выпивать в несколько приемов стакан сока. Средство хорошо очищает организм от вредного холестерина, является для организма ценнейшим источником витаминов А, С и фолиевой кислоты, повышает сопротивляемость организма.

Каждый раз перед едой пить **сок**, отжатый из **сырой свеклы столовой**. Достаточно пить по полстакана сока. Свекла является для организма ценным источником витамина С и фолиевой кислоты, благодаря высокому содержанию клетчатки свекольный сок хорошо очищает организм от вредного холестерина. Еще одно полезное свойство свекольного сока — способность понижать артериальное давление.

Регулярно принимать смесь **сока листьев подорожника большого с пчелиным медом**. Приготовление средства: свежие листья подорожника промыть в прохладной проточной воде, растереть в кашицу, отжать из этой кашицы с помощью марли сок, соединить с медом в соотношении 1:1, после чего варить средство на слабом огне примерно 15 мин. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день до еды. Средство хорошо очищает организм, оказывает общеукрепляющее действие. Продолжительность курса лечения — 2–3 недели.

Ежедневно принимать по 1 ч. л. **цветочной пыльцы** 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения — 3–4 недели. В течение года можно провести несколько таких курсов лечения. Средство оказывает хорошо выраженное общеукрепляющее действие.

Принимать теплый **настой цветков гречихи посевной**. Приготовление средства: 1 дес. л. сушеных цветков гречихи залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в закрытом сосуде при комнатной температуре примерно 1,5–2 часа, процедить готовое средство через 1 слой марли, распаренную цветочную массу отжать. Пить средство по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

Принимать **настой листьев земляники лесной**. Приготовление средства: 2–3 ст. л. свежих, хорошо измельченных листьев поместить в предварительно прогретую посуду, залить





200 мл крутого кипятка и настаивать в течение 2–3 часов, процедить через 1 слой марли, хорошо отжать остаток сырья. Принимать по 1 ст. л. средства 3 раза в день до еды.

Рекомендуют принимать **водочную настойку цветков клевера красного**. Приготовление средства: примерно 40 г свежих цветков клевера красного (или 20 г сушеных цветков) хорошо измельчить, залить 500 г водки и настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 1,5–2 недель, после чего процедить готовое средство через 2 слоя марли, остаток сырья отжать. Настойку принимать по 20 г 1 раз в день (перед обедом или перед отходом ко сну). Продолжительность курса лечения — 1,5 месяца, потом следует сделать перерыв на 10 дней и курс лечения повторить. Можно делать так 2 раза в год.

Регулярно принимать **чесночное масло в смеси с лимонным соком**. Приготовление средства: 1 головку свежего чеснока почистить, растолочь пестиком в ступке до состояния кашицы, залить эту кашицу стаканом любого растительного масла (лучше — оливкового или кукурузного), настаивать средство в холодильнике при периодическом помешивании примерно сутки, потом процедить через 1 слой марли, осадок отжать. Принимать по 1 ч. л. В смеси с 1 ч. л. свежего лимонного сока 3 раза в день за 30 мин до еды. Средство довольно быстро очистит организм от излишков холестерина и эффективно улучшит общее состояние. Продолжительность курса лечения — до 3 месяцев. Сделав перерыв на месяц, можно повторить курс лечения.

Для регулирования содержания холестерина в крови систематически принимать теплый **настой из цветков и листьев зверобоя продырявленного**. Приготовление средства: сушеное сырье нужно растереть пестиком в ступке до порошкообразного состояния, 1 ст. л. порошка залить 200 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде при комнатной температуре в течение 30–40 мин, процедить через 2 слоя марли, отжать сырье, впитавшее часть воды. Выпить средство в несколько приемов в течение дня. Продолжительность курса лечения — 2–3 недели.

Систематически принимать **настой травы тысячелистника обыкновенного**. Приготовление

средства: 1 ч. л. сушеного, хорошо измельченного сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать при комнатной температуре до 45 мин, процедить готовое средство через мелкое (чайное) ситечко или через марлю. Выпить настой за несколько приемов в течение дня. Продолжительность курса лечения — 1 неделя. Средство хорошо регулирует содержание холестерина в крови.

При бессоннице и при повышенной возбудимости принимать **настой травы мяты перечной**. Приготовление средства: сушеную траву нужно хорошо растереть пестиком в ступке, 2 ч. л. этого сырья залить 200 мл крутого кипятка, накрыть посуду крышкой и настаивать при комнатной температуре, пока средство не остынет, процедить через мелкое ситечко или марлю. Принимать средство по 1/4 стакана 3–4 раза в день в течение 1–2 недель.

В качестве эффективного седативного средства принимать теплый **настой соцветий хмеля обыкновенного**. Приготовление средства: 3–4 г сушеного сырья растолочь пестиком в ступке, залить стаканом крутого кипятка и настаивать в плотно закрытой посуде при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить через 2 слоя марли. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день. Продолжительность курса лечения — 2 недели.

Для нормализации артериального давления принимать **настой травы хвоща полевого**. Приготовление средства: 1–2 ст. л. сушеного, хорошо измельченного сырья залить стаканом крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение нескольких часов, потом процедить готовое средство, хорошо отжать остаток сырья. Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день до еды. Продолжительность курса лечения — 1–2 недели. Средство оказывает известное диуретическое и гипотоническое действие.

При аритмиях регулярно включать в пищевой рацион свежие **плоды черной смородины**, а также персики. Можно также пить компот, сваренный из плодов черной смородины, пить черносмородиновый сок, настой сушеных плодов смородины черной.

При аритмии пить **жидкий экстракт элеутерококка колючего** — по 20–25 капель за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения —





1–2 недели. Следует, однако, знать, что при повышенном артериальном давлении это средство лучше не использовать.

В качестве средства, эффективно нормализующего сердечный ритм, можно пить **настой цветков календулы лекарственной**. Приготовление средства: 1–2 ч. л. сушеных, хорошо измельченных цветков залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде при комнатной температуре около 30 мин, процедить готовый настой через 2 слоя марли. Принимать средство по 1/3 стакана 3 раза в день. Продолжительность курса лечения — 1–2 недели.

При аритмии принимать теплый **отвар травы горицвета весеннего**. Приготовление средства: налить в кастрюльку 250 мл воды, довести до кипения, всыпать в воду десертную ложку сухой, тщательно измельченной травы горицвета весеннего и кипятить на слабом огне примерно 3 мин, после чего плотно накрыть посуду крышкой, укутать полотенцем и настаивать в теплом месте в течение 20–30 мин, после того как лекарство настоится и остынет, нужно процедить его через 2 слоя марли. Принимать отвар по 1 ст. л. 3 раза в день. Аритмия прекращается после нескольких дней приема этого средства.

При болезнях сердца используют **фиолетовый цвет**. Следует приобрести лампу с фиолетовым оттенком или же обычную лампу и фиолетовую бумагу.

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Мерцательной аритмией называют непостоянный сердечный ритм, который характеризуется пульсом от ста до ста пятидесяти ударов в минуту. Существует две разновидности мерцаний предсердий: стойкое и приступообразное. Возможно при митральных пороках сердца, ишемической болезни сердца, тиреотоксикозе, алкоголизме и т.д. Это заболевание обычно не ощущается, но возможно образование тромбов.

Проводить лечение обязательно должен врач, так как лечить надо не саму аритмию, а болезни, ставшие ее первопричиной. Однако это не означает, что нужно избегать народной медицины, которая может стать прекрасным дополнением к медикаментозному лечению.

Специальной диеты при аритмиях нет, но положительное влияние на сердечный ритм может оказать использование продуктов питания, богатых **калием** (картофель, изюм, курага и др.) и **магнием** (овсяная и гречневая крупы, сухофрукты, орехи и др.).

Лечение аритмии должно быть комплексным. Поэтому лучше будет, если вместе с традиционным лечением вы будете проводить лечение аритмии травами, благодаря которому вы ускорите процесс выздоровления.

Боярышник — это хорошее народное средство лечения аритмии. Многие люди, испробовав данный рецепт, уже не страдают от данного недуга. Для приготовления этого средства смешайте спиртовые настойки боярышника, пустырника и валерианы. Всего нужно по 1 бутылочке. Такие настойки вы сможете купить в любой аптеке вашего города. Все эти лекарства смешайте и хорошо взболтайте. Затем поставьте в холодильник. Дайте постоять там в течение дня. А на второй день можно принимать такую смесь 3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ч. л. Через месяц вы перестанете принимать все свои таблетки и лекарства.

И еще одно средство на основе боярышника. Разбейте вместе с косточками 30 шт. ягод, залейте их 1 стаканом кипятка. Нужно кипятить на слабом огне на протяжении 10 мин. В течение 1 дня нужно выпить данную смесь небольшими глотками.

Можно воспользоваться следующим народным рецептом от аритмии сердца. Нужно 1/2 **лимона** нарезать и залить **медом**, затем из 20 **абрикосовых косточек** вынуть ядрышки и добавить в смесь из меда и лимона. Принимайте данный состав по утрам и вечерам по 1 ст. л.

Многие люди, страдавшие аритмией длительное время, после начала лечения **любистком**, его еще называют **горный сельдерей**, перестали даже вспоминать о данном недуге. Для приготовления данного лекарства необходимо взять 40 г корней растения и залить 1 л воды. Дать настояться в течение 8 ч. Затем состав процедить и пить по 1 л в течение дня. Если в день вы выпиваете такое количество лекарства, а боли все не проходят, то необходимо приготовить еще состава и пить побольше. Этот метод лечения аритмии помогает избавиться от болей в сердце, возникающих у тех, кто болеет аритмией.





Для лечения мерцательной аритмии сердца есть одно народное средство. 1/4 л воды вскипятите в эмалированной кастрюле. После этого сразу убавьте огонь и высыпьте в воду 4 г **травы адониса**. На слабом огне варите эту траву в течение 3 мин, не больше. Потом накройте кастрюлю крышкой и дайте постоять так в течение 20 мин в теплом месте. Затем процедите, принимайте 3 раза в день по 1 ст. л. Сердцебиение нормализуется после того, как вы несколько дней будете принимать данное средство.

Сельдерей от аритмии. Необходимо натереть сельдерей, но не очень мелко, и к нему добавить петрушку, укроп, майонез, соль. Съедайте этот состав по 1 разу в день, перед тем как будете ужинать. Это очень вкусное лекарство. Можно также есть хлеб с таким салатом.

Возьмите маленькую головку репчатого лука, измельчите ее, затем потрите на терке 1 яблоко и смешайте полученную смесь с перетертым луком. Эту смесь нужно принимать в перерывах между приемами пищи по 2 раза в день. Такой состав прекрасно лечит аритмию. Все лечение займет у вас 1 месяц.

Смесь соков свеклы, моркови и редьки в соотношении 1:1:1 полезно пить ежедневно на протяжении нескольких месяцев при любых видах сердечных аритмий.

При сердцебиении очень полезно есть **инжир** в любом виде или жевать корку лимона.

Полезно смешать **сок пустырника пятилопастного и водку** в соотношении 1:1. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой при сердцебиении, тахикардии, аритмиях и неврозах сердца. Можно принимать порошок сухой травы пустырника по 1 г (на кончике ножа) 3 раза в день.

При аритмиях, ишемической болезни сердца, сердцебиении, гипертонии смешать **настойку плодов боярышника кроваво-красного и прополис** в соотношении 1:1. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

Мята перечная является одним из самых эффективных средств, применяемых при нарушениях сердечного ритма, при перебоих и замираниях в работе сердечной мышцы. 1 ч. л. сухих измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать 1 ч в теплом месте. Процедить. Выпить мелкими глотками утром за 30 мин до завтрака. Настой пить ежедневно, не

пропуская ни одного дня, в течение длительного времени.

Размешать 1 ст. л. **меда** в 1/2 стакана **сока свеклы** и пить 3 раза в день за 1 ч до еды (средство также хорошо снимает артериальное давление).

Очень полезен **печеный картофель**. Запекать его нужно целиком на костре или (в домашних условиях) в духовке.

Корень валерианы лекарственной — 1 ст. л., **листья вахты трехлистной** — 1 ст. л., **листья мяты перечной** — 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 ч. Процедить. Пить по 1 ст. л. за 30 мин до еды 3 раза в день.

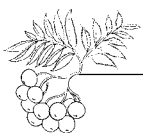
Цветки боярышника кроваво-красного, цветки клевера лугового, трава лабазника вязолистного, трава Melissa лекарственной, лепестки цветков розы, трава тысячелистника обыкновенного, корневище девясила большого, цветки рябины обыкновенной, побеги малины лесной, солома овса, побеги багульника болотного, корни левзеи сафлоровидной — поровну. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 4 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл каждые 4 ч.

Цветки и плоды боярышника кроваво-красного, трава донника лекарственного, цветки ландыша майского, трава Melissa лекарственной, плоды укропа аптечного, корневище девясила большого, листья ежевики, солома овса, листья березы повислой, трава буквицы лекарственной, плоды кориандра посевного — поровну. 6 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане в закрытой посуде 10 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл в теплом виде каждые 4 ч.

Приведенные сборы можно применять при всех аритмиях сердца при отсутствии нарушений проводимости. Необходим постоянный контроль за частотой пульса, особенно если в состав сборов входят листья наперстянки, корневище морозника, трава адониса, листья или цветки ландыша майского. При частоте пульса менее 60 ударов в 1 мин следует уменьшить точную дозу в 1,5–2 раза, а при частоте менее 50 ударов в 1 мин — прекратить прием на несколько дней.

Первая помощь при любой аритмии: больному необходимо обеспечить физический и эмоци-





ональный покой, уложить в постель. Дать любое успокаивающее средство (настойка или таблетки валерианы, настойка пустырника, корвалол и т.д.) и вызвать врача. В некоторых случаях можно заставить больного сделать максимальный вдох, затем задержать дыхание, зажать пальцами нос и попросить симитировать максимальный выдох, не выдыхая воздух из легких. При этом больной должен натужиться достаточно сильно (лицо побагровеет, но это не опасно). После нескольких таких натуживаний приступ сердцебиения нередко купируется.

Корень валерианы измельчить (1 ст. л.) и залить водой в кипяченном виде (1 стакан), остывшей до комнатной температуры. Настаивать под закрытой крышкой около 12 ч, профильтровать. Способ приема: не менее 3–4 раз за день (по 1 ст. л.).

Цветки василька синего измельчить (1–2 ч. л.), залить кипятком (200 мл), настоять (1 ч), профильтровать. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день, за 10–15 мин до приема пищи. Рекомендуются при снятии приступов усиленного сердцебиения.

2 части **корней валерианы**, 2 части **травы пустырника**, 1 часть **травы тысячелистника**, 1 часть **плодов аниса** измельчить и затем приготовить отвар в следующих пропорциях: 1 ст. л. сбора заливается кипятком (1 стакан). Настоять 30 мин. Принимать по 1/3 стакана не менее 2–3 раз в день. Рекомендуются при учащенном сердцебиении, при болевых ощущениях в области сердца.

Трава хвоща в высушенном виде измельчается (1 ст. л.) и заливается кипятком (400 мл), настоять около 2–3 ч, отфильтровать. По 1 ст. л. не менее 5–6 раз в день. Данное средство помогает при слабости сердца, аритмии.

Адонис от тахикардии, от боли в сердце. Профилактика сердечных заболеваний. В кастрюлю налить 1/4 л воды, вскипятить воду. Как только вода закипит, убавить огонь. Пока кипение будет маленьким (чуть-чуть возле краев кастрюльки), всыпать 4–5 г (1 ст. л.) травы адонис весенний (горицвет). Кипятить на медленном огне не более 3 мин. Потом накрыть кастрюлю и поставить в теплое место на 20 мин, чтобы настоялся отвар. Процедить и выбросить траву. Пить 3 раза в день по 1 ст. л. Ненормальное биение сердца прекращается после приема этого средства.

Можно провести курс профилактики сердечных заболеваний адонисом. 1 ст. л. адониса залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 мин на маленьком огне. Настоять 5 ч. Процедить. Пить по 1 ч. л. утром натощак перед завтраком 10–12 дней. Это средство можно использовать в качестве первой помощи при боли в сердце. Лечение проводить только курсами, соблюдая строго дозировку.

Пить 2–3 раза в день по 20–30 капель сока из свежей травы тысячелистника обыкновенного на 1/4 стакана воды или сухого виноградного вина.

2 ст. л. сухих измельченных **листьев и плодов земляники лесной** залить 200 мл кипятка, держать 10 мин на малом огне, настоять в теплом месте до остывания, процедить и пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

2 ст. л. сухой измельченной **травы фиалки трехцветной** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1,5 часа. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Смешать по 4 ст. л. **корня валерианы лекарственной** и **дягиля**, по 3 ст. л. **листьев вахты трехлистной** и **мяты перечной** (все высушенное, измельченное). 2 ст. л. сырья залить 0,5 л кипятка и держать 10 мин на малом огне, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Одновременно принимать по 1 ч. л. пчелиной пыльцы, смешанной с медом в равных частях.

Смесь от тахикардии: мед — 1 стакан (250 г), сок 4 лимонов, миндаль — 18 шт., лист герани — 16 шт., настойка валерианы — 10 г, боярышник (настойка) — 10 г, камфора (зерна) — 5–6 шт. Смешать мед с соком лимона, растолочь миндаль и листья герани (через мясорубку), смешать, влить настой валерианы и боярышника и добавить, не размельчая, камфору. Все хорошо взбить. Принимать можно сразу: 1 раз в день утром натощак по 1 ст. л. за 15 мин до еды. И так без перерыва, пока лекарство не кончится. Если пульс после лечения не нормализовался, то приготовьте вторую порцию средства. Хранить смесь в холодильнике. Результаты потрясающие.

Цветки ивы белой от тахикардии: 2 ч. л. цветков ивы белой залить 1 стаканом кипятка в термосе и настоять 1 ч. Потом процедить. Пить по 2 ст. л. 5 раз в день. Не сразу, но сердце успоко-





ится, беспричинные перебои в его работе больше не будут вас беспокоить.

Смесь от тахикардии. В кастрюлю положить мелко нарезанные 1 головку репчатого лука и 5 зубчиков чеснока. Туда же опустить 1 ст. л. рябины (лучше лесной, но если нет, тогда обычной, но собранной не при дороге), Все это залить 5 стаканами кипяченой воды, накрыть крышкой и поставить на огонь. Кипятить 15 мин на умеренном огне. Потом в этот отвар положить по 1 ст. л. сушеницы топяной, плодов укропа и петрушки. Помешать и кипятить еще 5 мин. Снять с огня, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день до еды. Курс лечения — 1 месяц. Перерыв 2 недели и снова повторить.

Муррайя от аритмии, покалывания и болей в сердце. У кого проблемы с сердцем, выращивайте дома комнатное растение — муррайя. 5 спелых ягод, разрезанных пополам, 5 измельченных листочков и опавшие лепестки цветков залить водкой в 100-граммовой бутылочке и настоять в темном месте 2 недели. Принимать по 18–20 капель за 20 мин до еды. Состояние быстро улучшится. Исчезают боли, покалывания в сердце, проходит аритмия.

Желтушник избавит от сердечных болезней. Желтушник — находка и спасение для больного уставшего сердца. Ему под силу одолеть «грудную жабу» (стенокардию), он восстанавливает пораженную инфарктом сердечную мышцу, необходим при пороках сердца, миокардитах, при острой и хронической сердечной недостаточности, успокаивает центральную нервную систему, улучшает настроение, приносит хороший, спокойный сон. Желтушник прекращает гипертонические кризы, стабилизирует давление, устраняет аритмию, тахикардию, одышку, поднимает людей после инфарктов, инсультов. А вдобавок нормализуется работа поджелудочной железы. За месяц сбрасываются 2–3 кг лишнего веса. Необходим желтушник и при варикозном расширении вен, тромбозе. Пейте желтушник для профилактики инфаркта. Вывод у желтушника много, но наиболее целебны серый и левкойный (свойства у них схожие). Можно измельчить траву и принимать сухой порошок по 0,1 г (на кончике чайной ложки) 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца, перерыв — 3 недели. Пьют несколько курсов. Можно принимать квас из желтушника

Компрессы с луком. Взять 2 луковицы средних размеров, выложить их на противень и запекать в духовке до мягкости и золотистого цвета. Разрезать их на несколько частей и на ночь прикладывать к подошвам ног, закрепляя бинтом и носками. Делать так в течение 1 месяца. Приступы аритмии пройдут. В дальнейшем делать компрессы уже только по мере надобности.

«Вкусное лекарство». Поддержка правильного ритма сердца. Смешать и растереть толкачом в большой эмалированной кастрюле до однородной массы 500 г натурального меда, по 100 г сиропа шиповника (аптечный препарат) и лепестков чайного напитка каркаде, 50 г натертого на терке алоэ и 1 ст. л. варенья (малинового или из черной смородины). Смесь хранить в холодильнике в закрытой крышкой стеклянной банке. Есть по 1 ч. л. 3 раза в день. Лечиться таким «вкусным» способом можно очень долго.

Боярышник. Лучшим средством от аритмии по праву считается боярышник. Наиболее сильный эффект оказывает водный экстракт, приготовленный специальным образом, — 1 ст. л. истолченных плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь и без бурного кипения уварить до 1/2 объема, затем дайте остыть, процедите через марлю. Принимайте по 1 неполной ч. л. (40 капель) 3 раза в день до еды. Для достижения стойкого результата надо принимать боярышник 3 месяца.

Эффективны и **цветки боярышника.** 1 ч. л. цветков заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Валериана. 1 ст. л. измельченного корня валерианы залить в термосе 1 стаканом кипятка, дайте настояться 8–10 ч и пейте 3 раза в день по 1/3 стакана в первые 2–3 недели. Затем принимайте по 2, а потом по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день, чтобы общий курс составил 2 месяца. Это средство (так же как и пустырник) особенно хорошо действует, если тахикардия вызвана стрессом.

Пустырник. Возьмите 1 ч. л. сушеной травы пустырника, залейте 1 стаканом кипящей воды, дайте настояться 10 мин и процедите. Пейте маленькими глотками в теплом виде сразу 1 чашку, либо в виде двухнедельного курса лечения 1 чашку настоя за 2–3 приема в течение дня.





Мелисса. Мелиссу используют как успокаивающее средство при расстройствах сердечной деятельности. Из нее готовят настой, который помогает сердцу справляться со своей функцией. 1 ст. л. залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте, укутав, и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Настойка девясила. При тахикардии используйте спиртовую настойку корней девясила (но не отвар). Готовится она из соотношения 1:5 — это 100 г корней на 0,5 л спирта (70 %), настаивать 14 дней. Принимайте настойку по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс — 1 месяц.

Барбарис. 1–2 ч. л. сухого сбора залить 1 стаканом кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно купить и готовый экстракт барбариса.

При ослабленной сердечной мышце 1 ст. л. очищенных от семян ягод шиповника полить 2 стаканами кипятка и кипятить 10 мин. После остудить, отфильтровать, положить 1 ст. л. меда и пить по 1/4–1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Мелиссу применяют как успокаивающее средство при расстройствах сердечной деятельности. Из нее делают настой, который помогает сердцу справляться с собственной функцией. 1 ст. л. залейте 2,5 стакана кипятка, настаивайте, укутав, и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Непременно делайте 1 раз в 2–3 месяца недельные перерывы.

5 г **цветков боярышника** заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 мин, процеживают, остужают, отжимают остаток и доводят объем жидкости до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды при мерцательной аритмии.

2 ч. л. **соцветий календулы** заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 ч, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день при нарушениях сердечного ритма.

3 ч. л. измельченных молодых **ростков спаржи лекарственной** заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1–2 ст. л. 3 раза в день на протяжении 3–4 недель как успокаивающее средство при тахикардии.

Залить 10 г сушеных **плодов боярышника** 100 мл крепкого спиртного или 40°-го спирта и настаивать 10 суток, отфильтровать. Принимать по 10 капель с водой 3 раза в день до еды. лечеб-

ные средства, приготовленные из боярышника, тонизируют сердечную мышцу, усиливают коронарное кровообращение, устраняют аритмию и тахикардию, понижают возбудимость ЦНС, снижают кровяное давление.

1–2 ч. л. **цветков василька синего** заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, отфильтровать. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Использовать при приступах сердцебиения.

Корень валерианы — 2 части, **трава пустырника** — 2 части, **трава тысячелистника** — 1 часть, **плоды аниса** — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка; настаивать 30 мин. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день. Использовать при учащенном сердцебиении и болях в области сердца.

1 ст. л. сухой измельченной **зелени хвоща полевого** залить 400 мл кипятка, настаивать 2–3 ч, отфильтровать. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день при сердечной слабости и аритмии.

Трава хвоща полевого — 2 части, **трава горца птичьего** — 3 части, **цветы боярышника кроваво-багрового** — 5 частей. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка, отфильтровать. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

При нарушениях сердечного ритма следует свежайший **сок посевной редьки черной**, смешанный с медом в соотношении 1:1, принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

2 ч. л. **зелени прострела раскрытого** залить 1 стаканом холодной воды, настоять 12 ч, отфильтровать. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды для регуляции сердечной деятельности.

1 стакан воды довести до кипения, убавить огонь, чтоб вода немного кипела. Засыпать туда 2 ч. л. **зелени горицвета (адонис весенний)** и варить на медленном огне не более 3 мин. Накрыть крышкой и поставить в теплое место, чтоб получился настой, после отфильтровать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при тахикардии.

Трава тысячелистника обыкновенного — 3 части, **лист мелиссы лекарственной** — 1 часть, **корень валерианы** — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 ч. После прокипятить на водяной бане 15 мин. Отфильтровать, выпить в несколько





приемов за день при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.

Взять по 40 г **зелени пустырника сердечного, зелени золотарника, листьев мелиссы лекарственной, цветков гречихи посевной**, 1 стакан крутого кипятка. Продукты как следует смешать, 2 ч. л. измельченного сбора высыпать в эмалированную посуду, залить кипятком. Настаивать до охлаждения. Полученный настой отфильтровать, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Выпить на протяжении дня маленькими глотками. Принимать на протяжении 2 недель, после сделать недельный перерыв, после снова принимать 2 недели.

Взять по 20 г **зелени пустырника сердечного, зелени золотарника, ростков калины, измельченного корневища валерианы лекарственной, молотого льняного семени**, 1 стакан кипяченой воды. Все продукты как следует смешать, 2 ч. л. измельченной смеси положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте до охлаждения. Полученный настой отфильтровать, сырье отжать, посуду заполнить кипяченой водой до первоначального объема. Выпить на протяжении дня маленькими глотками. Принимать на протяжении месяца.

Взять 10 г **зелени горицвета весеннего**, по 25 г **измельченных корней стальника полевого, лепестков подсолнечника, листьев березы**, 1 стакан кипятка. Продукты нашинковать и хорошенько смешать, 1 ч. л. полученного сбора положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Варить на водяной бане на протяжении 20 мин. Настаивать до охлаждения. Полученный настой отфильтровать, сырье отжать. Принимать 2–3 раза в день в процессе еды. Курс лечения — 1 месяц.

Взять по 1 ст. л. **зелени копеечника чайного, плодов бузины черной, цветков арники горной, цветков гречихи посевной**, 1 ч. л. **зелени розмарина лекарственного**, 1 стакан крутого кипятка. Продукты сбора как следует нашинковать, смешать. 1 ст. л. сбора положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания. Полученный настой отфильтровать, сырье отжать. Довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения проводить на протяжении

2 месяцев. При отсутствии эффекта курс можно повторить.

Взять 1 часть **корней копеечника чайного**, по 2 части **цветков полыни обыкновенной, листьев черной смородины, цветков эспарцета**, 1 стакан кипятка. Продукты хорошенько смешать, порубить. 2 ч. л. полученного сбора высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 12 ч. Охладить, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать полученный настой на протяжении дня маленькими глотками, курс — 7 суток. После сделать перерыв на 4 дня и курс приема повторить.

Взять по 40 г **травы пустырника сердечного, травы золотарника, листьев мелиссы лекарственной, цветков гречихи посевной**, 1 стакан крутого кипятка. Ингредиенты тщательно перемешать, 2 ч. л. измельченного сбора высыпать в эмалированную посуду, залить кипятком. Настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать в течение 2 недель, затем сделать недельный перерыв, затем опять принимать 2 недели.

Взять по 20 г **травы пустырника сердечного, травы золотарника, побегов калины, измельченного корня валерианы лекарственной, молотого льняного семени**, 1 стакан кипяченой воды. Все ингредиенты тщательно перемешать, 2 ч. л. измельченной смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема. Выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать в течение 1 месяца.

Взять 10 г **травы горицвета весеннего**, по 25 г **измельченных корней стальника полевого, лепестков подсолнечника, листьев березы**, 1 стакан кипятка. Ингредиенты измельчить и тщательно перемешать, 1 ч. л. полученного сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать. Принимать 2–3 раза в день во время еды. Курс лечения — 1 месяц.





Взять по 1 ст. л. **травы копеечника чайного, плодов бузины черной, цветков арники горной, цветков гречихи посевной**, 1 ч. л. **травы розмарина лекарственного**, 1 стакан крутого кипятка. Компоненты сбора тщательно перемешать, измельчить. 1 ст. л. сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания. Полученный настой процедить, сырье отжать. Довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 мин до приема пищи. Курс лечения проводить в течение 2 месяцев. При отсутствии эффекта курс можно повторить.

Взять 1 часть **корней копеечника чайного**, по 2 части **цветков полыни обыкновенной, листьев черной смородины, цветков эспарцета**, 1 стакан кипятка. Компоненты тщательно перемешать, измельчить. 2 ч. л. полученного сбора высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 12 ч. Остудить, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать полученный настой в течение дня маленькими глотками, курс — 7 дней. Затем сделать перерыв на 4 дня и курс приема повторить.

Приготовить лечебную смесь: **лепестки розы — 3 г, трава Melissa — 8 г, трава репешка — 13 г, трава зверобоя — 16 г, листья и цветки боярышника — 40 г**. Залить 1 ч. л. смеси 1/2 стакана кипятка и настаивать 15 мин. После каждой еды употреблять по 1 чашке настоя.

Чтобы избавиться от отеков и очистить мочевыводящие пути, приготовьте такой настой. **Сок из листьев березы или кукурузные рыльца и шиповник**. 1 ч. л. смеси залить 1 чашкой кипятка и через 20 мин выпить все, по 3 чашки в день.

Взять **4 лимона**, опустить вначале в кипяток на 2 мин, затем прокрутить их в мясорубке, выжать через марлю сок и отправить в банку. Очистить от шелухи 4 головки чеснока, измельчить их с помощью чеснокодавилки и добавить все к воде с соком лимона. Лечебной смеси хватает на курс лечения — 40 дней. Верх банки накрыть марлей, сложенной в 3 слоя, и поставить в холодильник на 2 дня. Процедить и снова поставить в холодильник. Лекарство нужно пить подогретым.

В бутылку емкостью 0,75 л. налить 0,5 л качественной водки. Пропустить через чеснокодавил-

ку 20 среднего размера зубчиков чеснока и добавить к водке. Настаивать в течение 10–12 дней.

Выжать 1 **зубчик чеснока** на небольшой кусок марли (4х6см), положить ее на пакетик из-под молока (тетрапак), прикрепить все это под носом и дышать, завязав лямки на затылке.

Перед началом процедур рано утром прополоскать подсоленной водой полость рта. В 6 ч выпить 25 мл настойки чеснока на водке, через 30 мин принимать 1/4 стакана (50 г) смеси лимона с чесноком. Незадолго до сна выпить 1 ст. л. чесночной настойки на водке. На следующий день лечение такое же, кроме одного: перед сном вместо употребления чесночной настойки вдыхать эфирное масло чеснока. За 1,5–2 месяца вы избавитесь от аритмии сердца. Может быть кому-то придется курс повторить, но вы это обязательно согласуйте с лечащим врачом.

Целебный чай при покалывании сердца. Заготовить вереск (стебли с цветками). Он улучшает работу сердца, снимает спазмы сосудов мозга, успокаивает нервную систему. 1 ст. л. измельченной сухой травы залить 0,5 л кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 2 ч. Пить как чай.

Смешать по 10 г **травы Melissa, зверобоя, пустырника и листьев березы** и 30 г травы **кипрея**. 1 ст. л. сухого сырья залить 300 мл кипятка, настаивать 20 мин.

1 ст. л. **цветков гречихи** заварить 0,5 л кипятка, настаивать 2 ч и пить по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день. Этот чай очень приятен на вкус и полезен для сердца. Но самое главное — укрепит сердце.

Смешать по 2 ст. л. измельченной **луковой шелухи** и размолотых сухих **плодов шиповника** и 5 ст. л. мелко нарезанных **игл сосны** с молодых веток. Залить 1 л кипятка, кипятить на малом огне 15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день в течение 1 месяца (можно пить и дольше).

Сок из 2–3 **листьев золотого уса** смешивают с 300 г **меда** и 1 ст. л. **лимонного сока**. Пить при аритмии сердца по 1 ст. л. 2 раза в день после еды.

Инжир. Есть в любом виде при сердцебиении.

Смешать **сок свеклы, моркови и редьки**, взяв их поровну. Пить ежедневно по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2–3 месяцев при любых видах сердечной аритмии.

2 ч. л. **травы лопуха** залить 1 л кипятка. Настоять и пить теплым или горячим в течение дня,





обязательно с медом и лимоном. Настой лофанта укрепляет иммунитет, восстанавливает силы после тяжелой болезни, успешно применяется при нервных, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, дрожании конечностей. Недаром говорят: «Лофант на грядке — сердце в порядке!»

Медовуху готовят из 2 составов. Для первого смешать по 500 г натурального меда (лучше майского) и водки. Затем, постоянно помешивая, нагревать смесь на умеренном огне до образования на поверхности сплошной «молочной» пенки, после чего снять с плиты и дать настояться.

Для второго состава в 1 л кипятка опустить по щепотке пустырника, сушеницы топяной, спорыша, ромашки и измельченного корня валерианы и настаивать 30 мин. Процедив отвар через несколько слоев марли, смешать оба состава и поставить в теплое место на 3 дня.

В первую неделю пить по 1 ч. л. утром и вечером, а в последующем — по 1 ст. л. 2 раза в день в одно и то же время. Израсходовав всю смесь, сделать перерыв на 7 дней, затем готовить новую порцию «медовухи» и продолжать лечение.

3 стакана ягод калины всыпать в трехлитровую банку, залить 2 л крутого кипятка, закрыть крышкой, укутать и настаивать 6 ч. Настой процедить, ягоды протереть через сито деревянной ложкой и смешать с настоем в эмалированной кастрюле, добавить мед по вкусу. Хранить в холодильнике. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Провести 3 месячных курса лечения с десятидневными перерывами, и вы избавитесь от аритмии.

Универсальный сердечный рецепт. Основа сбора — зеленый чай (1 щепотка на 1 ст. л. смеси). В него также входят шиповник (лучше ягоды или цветки), плоды рябины обыкновенной, листья мяты, мелиссы, брусники, зверобоя, черной смородины, лесной земляники, трава мокрицы, вереска, иван-чая, головки клевера лугового, лепестки роз. Все смешать в равных количествах. 1 ст. л. с верхом смеси залить 400 мл кипятка. Настоять 1,5–2 ч, процедить. Пить 3 дня по 1/4 стакана до еды.

Если не будет отрицательной реакции организма (следует учитывать состояние ЖКТ), можно регулярно пить по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день. Или через 2 ч после еды, разбавив охлажденной кипяченой водой до полного стакана. Также можно добавлять мед.

Пить 3 недели, после чего на 7–10 дней сделать перерыв. Когда симптомы заболевания исчезнут, этот рецепт можно применять для профилактики по несколько дней или по неделе.

Позже в эту смесь добавить плоды боярышника. В сбор можно включать и другие травы. Например, при болезни печени — бессмертник, календулу, кукурузные рыльца.

А если вы гипотоник, в зеленый чай добавьте 1 **щепотку чая** с большей концентрацией кофеина.

Главное, чтобы трав в сборе было не меньше 10. Он способствует оздоровлению организма после перенесенных инфекционных заболеваний и операционных вмешательств, укрепляет силы.

При слабом сердце полезно жевать **лимонную корку**, а также съедать натошак 1 большой зубчик чеснока (мелко порезать, положить на кусочек черного хлеба, посолить).

При аритмии надо съедать каждый день по 3 **ядрышка из косточек чернослива** (или **абрикоса**), а для улучшения работы сердца — натошак смесь из 2 **яичных белков**, взбитых с 2 ч. л. **сметаны** и 1 ч. л. **меда**.

При аритмии помогает **пихтовое масло**: в течение 1 месяца втирать в область сердца чуть ниже соска. Поскольку в этом масле содержатся биологически активные вещества, полезно пить его 1 раз в день по 5–6 капель.

Мелко нарежьте 1 **луковицу** и 5 **зубчиков чеснока**, поместите в кастрюлю. Туда же опустите 1 ст. л. ягод лесной рябины. Все это залейте 1,5 л кипящей воды, плотно закройте крышкой и поставьте на слабый огонь. Кипятите в течение 15 мин. После этого положите в отвар по 1 ст. л. петрушки, укропа и сушеницы топяной. Смесь тщательно перемешайте и кипятите еще 5 мин. Затем снимите с огня и оставьте настаиваться на 1 ч. После чего процедите. Средство принимают по 2 ст. л. 4–5 раз в день перед едой. Пройти месячный курс лечения, после чего сделать 2-недельный перерыв. Затем снова повторить.

Если у вас **замедленное сердцебиение**, то вам необходимо пить **отвар пихтовых или сосновых веток**. Для этого возьмите 5 ст. л. сырья и залейте 1 л крутого кипятка. Поставьте на медленный огонь. Варите в течение 10 мин. Затем снимите с огня и настаивайте в течение 1 ч. Отвар принимать по 1/2 стакана перед каждым приемом





пищи. Лечение проводите до полного излечения аритмии.

Приготовьте 10%-ю спиртовую **настойку плодов или цветков боярышника, адониса, ландыша, мяты, календулы или корней валерианы**. Принимать ее необходимо, предварительно разбавив водой в соотношении 20 капель настойки на 1 стакан кипяченой воды.

Хороший эффект для уменьшения сердцебиения дает **отвар репы**. 2 ст. л. измельченной репы залить 1 стаканом кипятка, варить 15 мин, процедить. Пить по 1/2 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.

Необходимо взять 1 **лимон**, 200 г **кураги**, 10–20 г **изюма**, 50 г **ядер грецких орехов** и 5 ст. л. **майского меда**. Выжать сок из 1 лимона и смешать его с медом. Измельчить курагу и цедру лимона с мякотью, смешать с изюмом. Добавить в смесь мелко покрошенные орехи. Соединить с медом и лимоном. Тщательно перемешать, настоять 3 ч. Принимать внутрь по 2 ст. л. 1 раз в день — утром после приема пищи при аритмии. Курс лечения произвести в течение 1 месяца.

Взять 100 г **ядер грецких орехов**, растереть их либо пропустить через мясорубку и смешать с 0,5 л **меда**. Принимать смесь по 1/2 ст. л. 3 раза в день при аритмии сердца.

Взять 1 ст. л. измельченных **корней спаржи**, заварить 1 стаканом кипятка, прокипятить 2 мин, положить в горячий отвар 1–2 ч. л. сухой травы спаржи и настоять, укутав, 2 ч. Принимать внутрь по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 4 недель при аритмии.

Взять 3 стакана **калины обыкновенной**, растолочь, поместить в трехлитровую банку, залить 2 л крутого кипятка, закрыть пластмассовой крышкой, хорошо укутать и оставить на 6 ч. Затем настой процедить через дуршлаг и марлю, сливая его в эмалированную посуду, ягоды хорошо отжать туда же. В полученный настой добавить пол-литровую банку хорошего меда, лучше майского. Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 1 месяца. Провести 3 таких курса с 10-дневными перерывами. Состав хранить в холодильнике.

Желательно смешать 0,5 кг **майского меда**, 0,5 кг тертых с кожурой **лимонов** (из лимонов предварительно вынуть косточки) и 20 молотых **ядрышек абрикосов**. Принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день до приема пищи. Съедать по 1 абрикосовому зернышку в день в течение 2 месяцев. Затем сделать перерыв на полмесяца и повторить лечение снова.

Для нормализации ритма сердечных сокращений используют свежий **сок одуванчика и тысячелистника**. Рюмку сока (поровну) разводят с водой и пьют 3 раза в день.

При **сердцебиении** эффективный **отвар лепестков дикого мака**: 1 ст. л. сырья на 500 мл кипятка, варят 10 мин. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Готовят 1 ст. л. такой смеси: по 1 части **корня валерианы и травы хвоща**, по 2 части **плодов боярышника красного и листьев Melissa** запаривают 1 стаканом кипятка. Употребляют по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

За день выпивают 2 рюмки некрепкого **вина**, в которое вливают по 24 капли **сока тысячелистника и руты**.

При **сердцебиении, одышке, приливах крови к голове** 1 ст. л. **руты** греют в 1 стакане спирта на водяной бане 10 мин. Употребляют по 10–11 капель на кусочек сахара 1 раз в сутки.

Смесь сока **свеклы, моркови и редьки** в соотношении 1:1:1 полезно пить ежедневно на протяжении нескольких месяцев при любых видах сердечных аритмий.

Очень полезен **печеный картофель**. Запекать его нужно целиком на костре или (в домашних условиях) в духовке.

Цветки боярышника кроваво-красного, цветки клевера лугового, трава лабазника вязолистного, трава Melissa лекарственной, лепестки цветков розы, трава тысячелистника обыкновенного, корневище девясила большого, цветки рябины обыкновенной, побеги малины лесной, солома овса, побеги багульника болотного, корни левзеи сафлоровидной — поровну. 6 г сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 4 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл каждые 4 ч.

Цветки и плоды боярышника кроваво-красного, трава донника лекарственного, цветки ландыша майского, трава Melissa лекарственной, плоды укропа аптечного, корневище





девясила большого, листья ежевики, солома овса, листья березы повислой, трава буквицы лекарственной, плоды кориандра посевного — поровну. 6 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане в закрытой посуде 10 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл в теплом виде каждые 4 ч.

Приведенные сборы можно применять при всех аритмиях сердца при отсутствии нарушений проводимости. Необходим постоянный контроль за частотой пульса, особенно если в состав сборов входят листья наперстянки, корневище морозника, трава адониса, листья или цветки ландыша майского. При частоте пульса менее 60 ударов в 1 мин следует уменьшить суточную дозу в 1,5–2 раза, а при частоте менее 50 ударов в 1 мин — прекратить прием на несколько дней.

Фитотерапия нарушений ритма должна быть практически непрерывной. Для исключения эффекта привыкания фитосборы чередуют каждые 1,5–2 месяца.

Вязель пестрый. Используется для лечения сильного сердцебиения, одышки, отеков, колющих болей. Необходимо приготовить настой из этой травы. В ее химическом составе есть гликозид, который и оказывает благоприятное действие на работу сердца. Возьмите 2 ч. л. лекарственного растения. Положите в емкость и сверху заполните кипятком в размере 1 стакана (200 мл). Поставьте отстояться на 30 мин. Профильтруйте. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в сутки после того, как покушаете. Принимать нужно в течение 3 недель. Если это лечение синусовой тахикардии народными средствами на вас не оказало эффекта, то можно воспользоваться более сильным медикаментом.

Это **настойка**, приготовленная из семян вязаля пестрого и спирта. В емкость следует положить семена. Потом заполнить сосуд спиртом выше сырья примерно на высоту 1 пальца руки. Поставьте в темное место на 14 дней настаиваться. Пить нужно также после принятия пищи 3 раза в день в количестве, равном 1 ч. л.

Можно использовать **комплекс из настоя боярышника и вязаля пестрого**. Их нужно смешивать пополам. Т.е. 1/2 ч. л. вязаля пестрого и 0,5 л. настойки боярышника.

Девясил. Это лекарственное растение используется для укрепления и стимулирования

деятельности сердечной мышцы. Из него нужно сделать настойку на спирту. Возьмите 100 г измельченных корней растения. Положите их в емкость и заполните 0,5 л 70%-го спирта. Поставьте сосуд на 14 дней в темное место настаиваться. Принимать нужно при лечении синусовой тахикардии по 1 ч. л. сразу после того, как поели, т.е. 3 раза в день.

На основе девясила можно приготовить вино. Оно очень полезно для работы сердца. Нужно измельчить 200 г корней девясила и залить их 5 л винного сусла. Поставить бродить на 3 месяца. Пить вино нужно по время еды, как аперитив.

Горицвет. Это лекарственное растение применяется при синусовой тахикардии, а также при перебоих в работе сердца. Чтобы приготовить лекарственное средство, нужно поставить сосуд с водой на плиту. Вскипятить в нем воду. Только чтобы не сильно кипела. Всыпать в кипяток 1 ч. л. растения и прокипятить на медленном огне примерно 3 мин, не больше. Потом поставить в теплое место настаиваться. Профильтровать полученное лекарственное средство и пить при лечении синусовой тахикардии после того, как поедите, т.е. 3 раза в день, в размере 1 ст. л.

Валерьяна. Нужно взять корни лекарственного растения в размере 2 ч. л. Измельчить, положить в емкость и заполнить сверху 100 мл воды. Поставить на плиту и довести до кипения. Сбавить огонь и кипятить около 15 мин. Пить полученный отвар необходимо по 1 ст. л. каждый раз перед тем, как сесть за еду, т.е. 3 или 4 раза в сутки.

Лекарственная спаржа. Возьмите 3 ч. л. молодых побегов растения и измельчите их. Заполните сосуд с сырьевым материалом 1 стаканом кипящей воды в 200 мл, накройте емкость крышкой и поставьте в темное и теплое место настаиваться в течение 2 ч. Профильтруйте. Курс принятия лекарственного состава при лечении синусовой тахикардии должен длиться 4 недели. Принимать следует по 2 ст. л. 3 раза в сутки. Настой из лекарственной спаржи хорошо успокаивает и нормализует работу сердца.

Василек синий. Взять цветки лекарственного растения в объеме, равном 2 ч. л. Залить их 1 стаканом кипящей воды. Накрыть емкость и оставить настаиваться в течение 1 ч. Профильтровать. Принимать нужно по 1/4 стакана при-





мерно за 10 мин до того, как сядете есть, т.е. 3 раза в день.

Очень хороший **состав при лечении синусовой тахикардии** при устранении приступов сердцебиения: хвощ полевой + горец птичий + боярышник кроваво-красный (цветки). Смешать растения соответственно в таких пропорциях 2:3:5. Потом 1 ст. л. травяного состава заварить 1 стаканом кипятка в термосе. Оставить настаиваться на ночь. С утра профильтровать. Пить нужно по 0,33–0,25 стакана 3 раза в день.

Репа. Приготовьте из этого овоща отвар. Натрите его на терке. Возьмите 2 ст. л. и заварите 1 стаканом кипятка. Поставьте на огонь и варите 15 мин. Профильтруйте. Пейте 4 раза в день в объеме 1/2 стакана.

Ванна с отваром валерьянки. Возьмите 1 стакан отвара из корней валерьяны и добавьте в ванну. Полежите в ней минут 15–20. Она очень хорошо снимает приступы сердцебиения.

Пахучая рута + тысячелистник. Взять сок этих лекарственных растений. Смешать их в равных пропорциях. Принимать при лечении синусовой тахикардии по 24 капли, добавив их в рюмочку водки или вина. Пить можно 2 раза в день.

МИОКАРДИТ

Миокардитом называется изменение сердечной мышцы с преобладающим воспалительным процессом и симптомами нарушения его нормальной работы.

У больных миокардиты часто встречаются вкупе с перикардитом, в ряде случаев острый миокардит превращается в дилатационную кардиомиопатию.

Причиной миокардита может служить ревматизм, системная красная волчанка, ревматоидный артрит, склеродермия, инфекции — грипп, полиомиелит, брюшной тиф, бруцеллез и др.

Условно миокардиты можно разделить по этиологическому признаку:

- ревматические миокардиты, сопутствующие системным заболеваниям соединительной ткани (красная волчанка, системная склеродермия, ревматоидный артрит);

- неревматические инфекционные, не связанные с β -гемолитическим стрептококком группы А, вирусные (вирусы Коксаки групп А и В, гриппа, полиомиелита, ЕСНО, аденовирусы, вирусы кори и коревой краснухи);

- брюшнотифозный миокардит как осложнение брюшного тифа, дифтерийный миокардит;

- менингококковый, туберкулезный, протозойные, микотические и другие миокардиты;

- токсико-химические (при тяжелом отравлении угарным газом, фосфором и его соединениями или другими ядами), аллергические;

- трансплантационные (развивающиеся в аллотрансплантированном сердце как проявление реакции отторжения);

- идиопатические (миокардиты Абрамова—Фидлера), поствакцинальный миокардит, возникающий как осложнение после введения в организм живой вакцины;

- радиационный миокардит на фоне лучевой терапии онкологических больных.

Основными первопричинами заболевания являются бактериальные и вирусные инфекции, болезни гнойно-септического характера (туберкулез, заражения крови, пневмония, холангит), всевозможные аллергии, интоксикация организма (чрезмерное употребление алкоголя, почечная недостаточность).

Из-за одной или нескольких первопричин в клетках сердечной мышцы развиваются дистрофические явления и обратимые нарушения обмена веществ на клеточном уровне, что, вероятнее всего, приведет к их жировому перерождению.

Во время вирусных заболеваний в сердечной мышце активно размножаются вирусы.

Воспалительный процесс приводит к скоплению в тканях миокарда инфильтрата и активизации его клеток под действием ряда ферментов (гидролаз): β -глюкоронидазы, кислой фосфатазы, аминопептидазы. Начинает развиваться расстройство нуклеинового обмена клеток миокарда. Усиливается выработка коллагена, что приведет к превращению мышечной ткани сердца в соединительную.

По международной классификации заболеваний МКБ—10 миокардит входит одновременно в пять классов болезней. Главным критерием становится болезнь, следствием которой стал миокардит.





Так, первичный (острый) миокардит определен как самостоятельный вид заболевания и входит в шестую группу «Другие болезни сердца».

Данная группа относится к IX классу «Болезни системы кровообращения», в нее входят:

- инфекционный миокардит;
- септический миокардит;
- изолированный миокардит;
- другие виды острого миокардита;
- острый миокардит неуточненный;
- миокардит инфекционный (гонококковый, дифтерийный, менингококковый, сифилитический, туберкулезный).

Вторичные миокардиты:

- миокардит вирусный (паротит, токсоплазмоз) — к I классу «Некоторые инфекционные и паразитарные болезни»;
- миокардит саркоидный — к III классу «Болезни крови, кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм»;
- миокардит ревматический — к IX классу «Болезни системы кровообращения»;
- миокардит гриппозный — к X классу «Болезни органов дыхания»;
- миокардит ревматоидный — к XIII классу «Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани».

Первыми симптомами миокардита являются боли в области сердца, учащенное сердцебиение, появление шумов в сердце. Проявляться они могут в период после перенесенного инфекционного заболевания или по прошествии одной-двух недель после выздоровления. Симптомы начинают проявляться обычно после лихорадки на фоне инфекции под «маской» затянувшегося гриппа. Точный диагноз может установить только врач-кардиолог. Имеют ценность такие исследования, как общий анализ крови, протеинограмма, С-РБ, сиаловые кислоты, активность ферментов АСТ, АЛТ, ЛДГ, КФК в сыворотке крови, реакция торможения миграции лейкоцитов, титр ЦИК и протомиокардиальных АТ.

Страдающий миокардитом испытывает недомогание и слабость, температура тела повышается до 37–38 °С, возможна обильное потоотделение, лихорадка. Следующим этапом являются боли в районе сердца (от слабых и кратковременных до интенсивных приступов). Может сопровождаться чувством перебоев, учащен-

гося и усилившегося сердцебиения, возможно появление одышки.

При осмотре больного врач отмечает приглушение сердечных тонов, I тон расщеплен, появляются добавочные тоны (III и IV). Могут прослушиваться шумы: систолический над верхушкой миокарда и шум трения околосердечной сумки — перикарда. Наполнение пульса слабое, он заметно учащен и имеет особый быстрый ритм.

Сложным формам болезни присуще чередование слабых ударов пульса с сильными, и чрезвычайное увеличение размеров миокарда. Обычно артериальное давление не поднимается выше нормы, а иногда и опускается (гипотония).

Протекает болезнь по одному из типовых клинических симптомов, но также могут наблюдаться варианты из нескольких признаков. Самыми распространенными являются болевой, недостаточности кровообращения и аритмический. Первый, несмотря на наличие болевых ощущений, не несет серьезной патологии миокарда. Больной начинает выздоравливать через один-два месяца. Если развивается недостаточность кровообращения и аритмическое течение заболевания, то, наоборот, врачи отмечают тяжелый расстройство, которые охватывают всю сердечную мышцу. Более того, болезнь обычно проходит вместе с нарушением проводимости и ритма работы сердца.

Для того чтобы выявить миокардит, проводят лабораторные и инструментальные исследования. В число первых обязательно входит анализ крови, в котором наиболее важными показателями являются скорость оседания эритроцитов (СОЭ) и количество лейкоцитов. Лейкоцитоз указывает на наличие воспалительного заболевания. Кроме того, проводятся сцинтиграфия с ⁶⁷Ga (радионуклидное сканирование внутренних органов), исследование крови на вирусы и комплексный биохимический анализ крови, фиксирующий уровень содержания α- и β-глобулинов, сиаловых кислот, наличие С-реактивного белка, диспротеинемии. Важными диагностическими показателями служат повышение активности креатинфосфокиназы (КФК) и активированного времени свертывания крови (АСТ), что характерно для тяжелого течения болезни.

Смешанный вариант преобразования миокарды сочетает в себе признаки, характерные для





разных клинических «сценариев» заболевания. Например, недостаточность кровоснабжения обычно сопровождается аритмией, в то время как нарушение сердечного ритма — болью в районе сердца.

Иммунологический анализ крови проводится с целью обнаружения антикардиальных антител, увеличения концентрации иммуноглобулинов класса А, J и М, а также циркулирующих иммунных комплексов (ЦИК), снижение неспецифической резистентности организма.

Главная диагностическая роль досталась электрокардиограмме (ЭКГ). Для миокардита свойственны изменение вида зубца Т на отрицательный, плоский, двухфазный, понижение вольтажа, изменения QRS-комплекса в сторону его уширения, смещение сегмента ST, желудочковые и предсердные тахикардии. Помимо этого, возможно наличие блокад — атриовентрикулярных и ножек пучка Гиса. Миокардиту Абрамова — Фидлера свойственны изменения ЭКГ, похожие на инфаркт миокарда.

ЭхоКГ-исследование делается как дополнительный способ, из-за того, что не сможет с точностью показать, в чем заключается проблема. Можно отметить разнообразные дефекты в работе или размерах сердечной мышцы и предсердия и желудочка с левой стороны.

Цель дифференциальной диагностики — разграничение нарушений сердечной мышцы от иных болезней, симптоматически похожих на миокардит (например, нейроциркуляторная дистония, ишемическая болезнь, тиреотоксическая дистрофия сердечной мышцы, первичный ревмокардит).

Излечение изменений сердечной мышцы обычно проводят под наблюдением врача, который назначает антибиотики, сердечные и гормональные препараты. Также больному необходим покой, постельный режим на один-два месяца. Процедуры, направленные на избавление от первопричины болезни, может дать только при изменениях сердечной мышцы инфекционного происхождения, а в то время как при вирусных миокардитах их продуктивность низкая.

Кроме всего прочего, больному назначают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС): производные пирозолона, салицилаты, препараты фенилпропионовой кислоты, индолуксусной кислоты, фенилуксусной кислоты.

Могут положительно воздействовать иммунодепрессанты, особенно кортикостероиды, также применяются цитостатические препараты. Также возможно использовать терапевтические средства (антиаритмические препараты, сердечные гликозиды, средства, нормализующие обмен веществ и мочегонные).

К сожалению, и после острого, и после хронического миокардита, могут возникнуть такие осложнения как: сердечная недостаточность, тромбоэмболия, аритмия, стенокардия, миокардитический кардиосклероз.

Одним из наиболее сложных и чреватых вариантов течения болезни является идиопатический миокардит Абрамова — Фидлера. «Берет начало» из острого миокардита, далее болезнь вдруг проявляются осложнения, например: признаки нарастающей сердечной недостаточности в сочетании с тромбоэмболическими явлениями в области легких, селезенки и почек.

Неблагоприятный прогноз врач обычно выносит при миокардите Абрамова — Финдлера, в то время как в большей части случаев прогноз миокардита положительный.

Антибиотики назначают в зависимости от выделенного возбудителя и его чувствительности. При лечении острого вирусного миокардита назначают противовирусные препараты, такие, например, как ацикловир, интерферон. Для патогенетического лечения миокардита назначают противовоспалительные средства. При легком и среднетяжелом течении миокардита используют нестероидные противовоспалительные средства, например индометацин, диклофенак. Тяжелое течение миокардита, а также рецидивирующее течение с наличием аутоиммунного компонента воспаления являются показанием для применения глюкокортикоидов.

Симптоматическое лечение направлено на лечение сердечной недостаточности, нарушений сердечного ритма и проводимости, тромбоэмболических осложнений и пр.

В качестве дополнительных средств (для повышения эффективности стационарного лечения) и после выписки из больницы рекомендуем использовать препараты растительного происхождения. Следует учитывать повышенную чувствительность больных миокардитом к сердечным гликозидам. При необходимости назначают диуретические и поливитаминные препараты.





В большинстве случаев заболевание заканчивается полным выздоровлением. В половине случаев развивается кардиомиопатия.

Суточная доза чая — 2 г/200 мл кипятка. Принимать в течение 1–3 месяцев по 50–70 мл 3 раза в день.

Ротокан по 5 мл 3 раза в день до еды на 50 мл воды.

Фиторен по 60 капель 3 раза в день.

Сангвиритрин по 0,005 г 3 раза в день после еды в течение 3–8 недель.

В утренние часы желательно употреблять **мочегонный сбор** (бруснивер, элекасол, мочегонный № 2).

В вечернее время рекомендуется употреблять **настойку пиона** по 10–40 капель перед сном на 50 мл воды.

Этиологический фактор — лекарственные растения, фитопрепараты.

Вирусы: коксаки А и В, ЕСНО, полиомиелита гриппа А и В, цитомегаловируса, микоплазма, хламидии — датиска, можжевельник, душица, эвкалипт, ФитоГор шалфей, кукурузные рыльца, датиска, ФитоГор датиска, таволга, береза, мордовник, живокость, мелисса, шалфей, мелкоколосьник, кипрей, ФитоГор зверобой, календула, чистотел, каланхое, хитокор таволга, бадан, ольха, береза, родиола, крапива, кипрей, хвощ, душица, эвкалипт, манжетка, береза, хитокор.

Риккетсии — ольха, бадан, спорыш, лапчатка прямостоячая и пятилистная.

S. aureus — эвкалипт, зверобой, аир, календула, земляника, барбарис, малина, рябина красная, арония, черника, элекасол (сбор).

C. diphtheriae — горец змеиный, лапчатка прямостоячая, бадан, черная смородина, чистотел, маклейя, подорожник.

B. proteus — монарда, хрен, лаванда, подорожник, клюква, ирга, полынь обыкновенная и метельчатая, малина, смородина, зверобой, ольха, бадан, лапчатка прямостоячая.

Грибы — эвкалипт, черемуха, тополь, горчица, плющ, маклейя, полынь.

Токсоплазмоз — береза, бадан, таволга, чистотел, девясил, душица.

Коллагенозы — тополь, чистотел, маклейя, хвощ, береза, дазифора, родиола.

Аллергия — береза, хвощ, тысячелистник, дазифора, фиалка, чистотел, череда.

Отторжение трансплантата — солодка, подорожник, пырей, одуванчик, девясил, ольха, аир, тысячелистник, душица, зверобой.

Для лечения миокардита существует несколько народных способов приготовления целебных травяных бальзамов.

Спиртовые настойки травы таких ингредиентов: астрагал шерстистостебельный и буквица лекарственная (по 400 мл), вахта трехлистная, плоды боярышника, корни травы синюхи голубой, мята перечная и шишки хмеля (по 100 мл каждого ингредиента), листья омелы белой и корни пырея ползучего (по 200 мл). Настойки смешивают в емкости из темного стекла. Пьют лекарство перед приемом пищи (за 15–20 мин) по 1 ст. л. Бальзам поможет побороть симптомы сердечной недостаточности.

С аритмией и миокардитом можно бороться с помощью бальзама из спиртовых настоек таких трав: сухоцвет (400 мл), вереск (200 мл), пустырник, ландыш майский и цветки боярышника (по 100 мл каждого компонента). Настойки смешивают в темном флаконе, тщательно взбалтывают и по 1 ст. л. пьют ежедневно перед едой.

Смешивают в темной посуде спиртовые настойки следующих растений: вахта трехлистная, листья березы бородавчатой, горицвет весенний, боярышник и вереск (по 200 мл), корень стальника, корни пырея, почки тополя черного, трава пустырника, спаржа лекарственная и корни валерианы (по 100 мл). Затем добавляют спиртовую настойку корня лабазника (400 мл). Каждый день перед едой нужно принимать по 1 ст. л. этого лекарства.

Аналогичным образом готовят смесь из настоек горицвета весеннего, чабреца обыкновенного, мяты перечной (по 200 мл), корней одуванчика, травы будры, почек осины, столбиков кукурузы с рыльцами, мелиссы, спорыша и шишек хмеля (по 100 мл). Прием этого бальзама такой же, как и в 3 предыдущих способах. Снадобье поможет при сердечной недостаточности и миокардите.

Китайская и тибетская народные медицины хранят рецепты эффективного лечения миокардитов. Настойку из шлемника байкальского готовят таким образом: 1 ст. л. хорошо измельченных корней растения смешивают со 100 мл спирта (70°-го) и ставят на пару недель в темное прохладное место. Затем настойку тщательно





процеживают и по 30 капель принимают 3 раза в день.

Известны также целебные свойства **арники горной**. Ее употребляют при миокардитах в качестве настоя и спиртовой настойки.

Настой готовят так: цветки растения (2 ст. л.) заваривают в 250 мл кипятка и оставляют на 1 ч. Пьют средство после еды по 1 ст. л., запивая молоком.

Для приготовления спиртовой настойки 2 ст. л. цветков арники смешивают с 250 мл водки и ставят в прохладное место на 7 дней. Затем настойку нужно процедить и принимать по 30 капель после еды.

Ландыш майский издавна применялся как лечебное средство, помогающее справиться с миокардитами, пороком сердца и сердечной недостаточностью.

Настойку его готовить очень легко: нужно наполнить бутылку из темного стекла цветками ландыша и залить ее доверху 90%-м спиртом. 1 неделю лекарство настаивают в прохладном темном месте, процеживают и 3 раза в день пьют по 20 капель.

Известен также целебный сбор: 2 ст. л. цветков ландыша соединяют с плодами фенхеля (4 ст. л.), листьями мяты (6 ст. л.) и корнем валерианы (8 ст. л.). Сбор хорошо измельчают, добавляют 2 ст. л. в 1 стакан кипятка и греют на водяной бане около 15 мин. 1 ч настой охлаждают, затем процеживают и пьют по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Хвощ полевой является важной составляющей частью лекарственных сборов, применяющихся для лечения миокардита. Готовят его разными способами.

Способ 1. По 6 ст. л. травы тысячелистника и барвинка смешивают с травой омелы белой, цветками боярышника и травой хвоща полевого (по 3 ст. л. каждого компонента). Сбор тщательно измельчают до порошкообразного состояния и 1 ст. л. заваривают в 1 стакане кипятка. Настаивают лекарство в течение 1 ч, затем цедают и пьют за 3 приема в день по 1/3 стакана.

Способ 2. Траву лапчатки гусиной (10 г), руты душистой (10 г), тысячелистника (30 г) и хвоща полевого (30 г) смешивают и растирают. 1 ст. л. смеси добавляют в 1 стакан кипятка, оставляют на 1 ч и цедают через двойной слой марли. Пьют настой по 2 ст. л. 3 раза в день.

Лечат миокардит также травой астрагала пушисто-цветкового. 100 г свежего сырья заливают сухим белым вином (1 л) и настаивают, периодически взбалтывая, 3 недели. Предварительно процедив, настойку принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Известен также рецепт следующего сбора: смалывают 250 г лимона без косточек, измельчают 125 г плодов инжира, добавляют мед (250 г) и водку (50 г). Затем следует хорошо размешать ингредиенты и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды. Хранят лекарство в холодильнике.

Рекомендуется ежедневно употреблять **цветочный мед** (по 1 ч. л.) с молоком и фруктами.

Укреплению миокарда способствуют такие продукты, как изюм, орехи, сыр. Ежедневно их нужно съедать по 20, 30 и 20 г соответственно.

Лечебным действием обладает **настой из цветков шиповника**. Горсть цветков заливают 2,5 стакана кипятка и дают настояться в течение 1 ч (не более). Пьют лекарство за 30 мин до еды по 1 ст. л. Сердечная деятельность нормализуется, если употреблять его в течение 1 месяца.

При сердечных болях помогают также **семена шпината**. Необходимо съедать по 3 г семян за 30 мин до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Адонис, цветки — 1/2 ст. л., **фенхеля плоды** — 1 ст. л., **мята перечная** (листья) — 1,5 ст. л., **корень валерианы** — 2 ст. л. Смешать. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настоять 4–5 ч. Процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Календула — 1 ст. л., **хмель** — 1 ст. л., **плоды шиповника** — 2 ст. л., **корень левзеи** — 1 ст. л., **адонис** — 1 ч. л. Смешать. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 4–6 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Отвар синеголовника плоскоместного. Требуется: 1 ст. л. травы синеголовника, 250 мл воды. Траву измельчить, залить кипятком, довести до кипения, кипятить 5 мин. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день. Курс лечения — 2–3 недели.

Настой золототысячника малого. Требуется: 1 ст. л. травы золототысячника, 500 мл воды. Траву залить кипятком, настоять в теплом месте 1 ч. Принимать равными пропорциями в течение дня до еды. Курс лечения — 2–3 недели.





Настой мокрицы. Требуется: 1–2 ст. л. травы звездчатки, 500 мл воды. Траву залить кипятком, настоять 6 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 3–4 недели.

Отвар хвои. Требуется: 5 ст. л. иголок свежей хвои, 500 мл воды. Иголки измельчить, залить водой, довести до кипения, варить на малом огне 10 мин, настоять 6 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Порошок морозника бесцветного. Требуется: корень морозника бесцветного, 1 яблоко.

Корень мелко нарезать, начинить им яблоко, затем испечь, вынуть корень, подсушить и растереть его в порошок. Принимать порошок по 2 г за 2 ч до еды.

Отвар крапивы жгучей. Требуется: 5 ст. л. травы крапивы, 500 мл воды. Траву измельчить, залить кипятком, кипятить 5 мин на малом огне, процедить. Принимать с медом по 1/2 стакана 4 раза в день.

Требуется: 400 мл оливкового масла, 100 г травы василька. Траву залить маслом, плотно закрыть крышкой, поставить на солнце на 15–20 дней, процедить. Принимать по 5 капель утром натощак.

ПЕРИКАРДИТ

Перикардитом называется острое или хроническое воспаление околосердечной сумки (перикарда).

Причинами перикардита могут быть инфекции, ревматизм, системные заболевания соединительной ткани, травмы, радиация, почечная недостаточность, инфаркт миокарда, опухоли, редко — нарушения работы иммунной системы. Имеет острую и хроническую форму.

Первыми симптомами перикардита являются боли за грудиной, недомогание, повышение температуры тела. Второй этап — это появление одышки, отеков ног, лица и шеи, синюшный оттенок кожи, аритмия, набухание шейных вен. Из-за поступательного сдавливания сердца может возникнуть сердечная недостаточность, а также резкое падение артериального давления.

Лечение перикардита. Применяются кортикостероидные препараты и нестероидные противо-

воспалительные средства, по индивидуальным показаниям — антимикробные препараты (в зависимости от типа микроорганизмов), мочегонные средства. При некоторых формах болезни необходимо хирургическое вмешательство.

Народные средства лечения перикардита. В качестве вспомогательного лечения используют мочегонные лекарственные травы и сборы, но только не вместе с мочегонными таблетками. Противовоспалительные травы и сборы применять только после медикаментозного лечения и отмены назначенных врачом препаратов. Одновременный прием этих лекарственных средств опасен для сердца.

Нетрадиционные и народные методы лечения перикардита. Иголки молодых хвойных деревьев (сосны, пихты, можжевельника или ели) можно использовать как эффективное средство лечения перикардита. Из них готовят целебный отвар: хвою (5 ст. л.) заваривают в кипятке (500 мл), ставят на медленный огонь и кипятят в течение 10 мин. Затем емкость с отваром следует укутать и настоять не менее 8 ч. Процеженное снадобье принимают по 1/2 стакана до 5 раз в день.

Хорошим средством является настойка из сережек березы. Выберите крупные сережки, насыпьте их в литровую банку на 2/3 объема и наполните банку водкой. После этого нужно закрыть банку капроновой крышкой и оставить на 2 недели. Перед приемом настойку процеживать не нужно. Ежедневно следует пить по 20 капель лекарства за 3 приема. Лучше всего принимать настойку перед едой — за 30 мин. Она поможет справиться с болью в сердце, слабостью и одышкой.

Плоды аниса (2 части) смешивают с корнями и корневищем валерианы лекарственной, травой тысячелистника и листьями мелиссы (по 1 части каждого компонента). Затем смесь (1 ст. л.) добавляют в 1 стакан кипятка и оставляют на 30 мин. Перед приемом настой следует процедить. Выпить его нужно за 2–3 раза.

Из лимона вынимают косточки и вместе с кожурой перемалывают в мясорубке. Затем его смешивают с ядрами абрикосовых косточек, предварительно протертых до порошкообразного состояния. В полученную смесь добавляют кашку из пеларгонии и мед (500 мл). Принимают лекарство перед каждым приемом пищи по 1 ст. л.





Бальзамы, рецепты которых вы прочтете ниже, являются хорошими народными средствами лечения перикардита и других сердечных заболеваний (сердечной недостаточности, эндокардита и миокардита).

Бальзам № 1. В бутылке из темного стекла смешайте настойки листьев березы, вахты трехлистной, плодов боярышника и травы горицвета весеннего (по 200 мл каждой); добавьте настойки корня стальника пашенного, травы пустырника, спаржи, корней валерианы лекарственной, почек тополя черного и корневищ пырея ползучего (по 100 мл); долейте в бутылку настойку корня лабазника (400 мл). Пейте лекарство 3 раза в день по 1 ст. л. Принимать его лучше перед едой (не позднее чем за 20 мин).

Бальзам № 2. По 100 мл настоек одуванчика лекарственного, почек осины, травы будры, спорыша, шишек хмеля, Melissa и столбиков кукурузы соединяют в темной емкости с настойками чабреца, горицвета весеннего и мяты перечной (по 200 мл каждой). Принимают второй бальзам таким же образом, как и первый.

Ревматический перикардит лечат **настойкой из цветков василька**. 1 ст. л. сырья заливают 70°-м спиртом (100 мл) и настаивают под крышкой не менее 12 дней. Пьют лекарство в 3 приема за день, по 20 капель. Принимать настойку лучше перед едой, за 30 мин. Курс лечения длится в зависимости от общего самочувствия больного.

Сухой перикардит, часто возникающий в качестве осложнения после гриппа и других инфекционных заболеваний, лечат медом и шиповником. Сначала вам понадобится приготовить **настой шиповника**: залейте в термос 0,5 л кипятка и добавьте 1 ст. л. предварительно измельченных плодов шиповника. Оставьте настой на 8–10 часов, процедите и соедините с медом (1 ст. л.). Этот полезный и вкусный чай пьют 3 раза в день по 1/2 стакана.

Помогает теплый цветочный **настой боярышника, календулы и липы с соломой овса и плодами укропа**, принимаемый ежедневно перед едой (где-то за 30 мин) до 3–4 раз в день (50 мл). Возьмите для настоя все в одинаковой пропорции и залейте 1 стаканом кипящей воды (на 5 г смеси). Можно для настаивания использовать термос в течение 3 ч.

Ложечная трава — 2 ст. л., **дымянка лекарственная** — 2 ст. л., **кендырь коноплевый** — 2 ст. л., **хмель обыкновенный** — 1 ст. л., **чистец байкальский** — 1 ст. л., **крапива двудомная** — 2 ст. л., **сосна обыкновенная (почки)** — 1 ст. л.

На 1000 г кипятка взять 6 ст. л. сбора. Принимать по 50 г 7 раз в день. Применяют при лечении перикардита с болями в области сердца и пониженным гемоглобином, с неврастеническим синдромом.

Пырей ползучий, ряска маленькая, чернобельник обыкновенный, подмаренник настоящий — все в равных частях по объему.

На 800 г кипятка взять 3 ст. л. сбора. Принимать по 50 г 6 раз в день. На 500 г спирта или водки настоять 6 ст. л. сбора. Принимать по 25 капель 4 раза в день. Применяют при перикардите, который протекает в более или менее благоприятных условиях.

Одуванчик лекарственный — 3 ст. л., **кирказон обыкновенный** — 2 ст. л., **астрagal шерстистоцветковый** — 2 ст. л., **медуница лекарственная** — 2 ст. л., **лопух большой (корень)** — 2 ст. л.

На 1000 г кипятка взять 3 ст. л. сбора. Принимать по 50 г 7 раз в день. Применяют при тяжелом течении перикардита.

Примечание. Если на фоне тяжелого течения перикардита появились отеки на нижних конечностях, рекомендуется на 250 г козьего молока настоять 2 ст. л. лапчатки гусиной. Кипятить 1 мин на медленном огне (бане), затем настоять в течение 3 ч и принимать по 50 г 4 раза в день.

Чеснок посевной — 5 головок, **лимон обыкновенный** — 5 шт., **мед липовый или гречишный** — 500 г.

Пропустить через мясорубку, смешать. Настоять в течение 9 дней при температуре 22–23° тепла. Принимать медленно по 1 ч. л. В течение 2 месяцев. Применяют при лечении перикардита с болями в области сердца и одышкой.

Примечание. При сердечной недостаточности ограничить животные жиры, соль, жидкость. Рекомендуется делать разгрузочные дни 2 раза в неделю: в среду и пятницу. Желательно принимать кефир, свеклу, яблоки, тыквенные блюда, морковь.

Запомните, что для сердца очень полезным является **правильное питание**. На вашем столе всегда должны быть рыба, орехи, зелень, сухоф-





рукты, соки апельсина и тыквы, малина, облепиха, морские водоросли и молочные продукты. Полезно также принимать пчелиную пыльцу, рыбий жир, маточное молочко.

ПОРОКИ СЕРДЦА

Пороки сердца — это болезненные поражения сердечных клапанов.

Пороки сердца разделяются на две группы: врожденные и приобретенные. Врожденные пороки сердца возникают в итоге неверного формирования и роста сердца плода. К данной группе можно отнести незаращение между предсердиями овального отверстия.

Приобретенные пороки часто являются итогом ревматической инфекции. Вместе с этим сворки клапанов, покрываясь рубцами, становятся неровными, из-за чего клапаны не могут задерживать кровь в захлопнутом положении, а поэтому образуются застои в сердце. По истечению некоторого времени сердце привыкает к такой работе клапанов. К сожалению, может происходить расширение сердца для приспособления к пороку. Велика вероятность увеличения объема и силы сердечных сокращений — это и есть «компенсированный» порок сердца, но именно с этим дефектом человек может жить нормальной жизнью, работать и заниматься спортом.

Но бывает и так, что работой сердца не компенсируется недостаточность клапанов. Симптомами будут длительные застои крови, одышка, ограниченность в передвижениях. Ослабшее сердце разрастается до невероятных размеров — «бычье» сердце.

Другие проблемы сердца обычно связаны с его кровоснабжением. Сердце постоянно обеспечивается кровью. За минуту через сосуды сердечной мышцы может проходить пять процентов от всей крови человека, а при усиленной его работе — до сорока процентов.

В миокарду главный кровоток проходит по венозной артерии сердца.

Если произойдет очень кратковременное внезапное сужение или закупорка артерии сердца, то это может принести летальный исход. Заболевание, при котором возможно данное разви-

тие событий — стенокардия. Симптомы: боли в сердце и одышка. Резкая закупорка или спазм сердечных сосудов может вызвать разрыв и, как итог, кровоизлияние в сердечной мышце. Классификация таких заболеваний — инфаркт. Специализированное лечение и контроль врача могут помочь вылечиться.

При пороках сердца препараты народной медицины могут быть применены только в качестве поддерживающих и вспомогательных средств.

На данный момент много малышей рождаются с пороком сердца и детским церебральным параличом. Постоянное купание хворого малыша в **настояе травы душицы**, отваре веточек пихтового дерева либо травы базилика улучшает его состояние.

От этих ванн у него налаживается работа всех органов и систем, он отлично дремлет, становится более размеренным.

Ландыш. При пороках сердца пьют ландышевые капли, которые готовят следующим образом: в баночку с узким горлышком засыпают свежие цветы ландыша и заливают почти доверху 96%-м спиртом. Настаивают 14 дней, после чего отфильтровывают и пьют по 15–20 капель 3–4 раза в день. Можно употреблять и настой цветков ландыша: 1 ст. л. цветков заливают 300 мл кипящей воды и настаивают 1 час. Процеживают и принимают по 2 ст. л. каждые 2 часа.

Хорошее действие на больных с пороками сердца оказывают **пустырничко-ландышевые капли**. Для их приготовления смешивают 100 г настоя или отвара травы пустырника с 40 каплями ландышевой настойки. Принимают по 30 капель 3–4 раза в день.

При ревматических пороках применяют аптечный препарат **кардиовален**, в состав которого входят сок желтушника, настойка корней валерианы, экстракт боярышника, камфара, хлористый натрий и хлорбутанолгидрат. Кардиовален принимают по 20–25 капель 3–4 раза в день.

100 г сухих **листьев розмарина** залить 2 л сухого **красного вина**, настоять 1 месяц в темном прохладном месте (периодически взбалтывать). Процедить, отжать остаток. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день при пороках сердца и сердечной недостаточности. Курс лечения — 1,5 месяца. В течение года желательно провести 4 курса лечения.





При пороках, сопровождающихся одышкой, смешать кашу из свежих ранневесенних **листьев крапивы двудомной с медом** в соотношении 1:1. Настоять в темном месте 14 дней, периодически помешивая содержимое, затем смесь разогреть на кипящей водяной бане до жидкого состояния, процедить через многослойную марлю, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Настой меда лизать в течение дня 4–5 раз.

Кашу **чеснока** смешать с **медом** в равных частях и настоять в закрытой посуде в темном месте 7 дней, периодически помешивая. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 мин до еды при ишемической болезни сердца, облитерирующем энтеритите, варикозном расширении вен, пороках сердца и при слабости сердечной мышцы.

Смешать **сок травы пустырника и водку** в соотношении 1:1. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды при пороках сердца, миокардитах, начинающейся стенокардии и сердечной слабости.

Приготовить **состав**: 10 г свежих или сухих листьев стеблей петрушки залить 1 л сухого красного или белого натурального вина. Добавить 2 ст. л. винного уксуса и кипятить на слабом огне 10 мин. В смесь добавить 300 г меда и кипятить еще в течение 4–5 мин. В горячем состоянии разлить по бутылкам, закупорить, охладить и хранить в холодильнике. Принимать при всех болезнях сердца как общеукрепляющее средство по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

100 г сухой измельченной **травы зверобоя** залить 2 л воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне в закрытой посуде 10 мин. Настоять 1 час, процедить, добавить 200 г меда и хорошо размешать. Разлить по бутылкам и хранить в холодильнике в закупоренном виде. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при ослаблении сердечной деятельности.

При болезнях сердца очень полезна **картофельная диета**: в течение дня больному дают: 1 кг вареного несоленого картофеля в 5–6 приемов. Для вкуса в картофель можно добавлять простоквашу.

Пустырник. Водный настой: 15 г сухой травы на 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день с медом.

Спиртовую настойку пустырника (аптечный препарат) пьют по 30 капель 3–4 раза в

день при пороках сердца и слабости сердечной мышцы.

При сердечной слабости приготовить **сбор**: трава хвоща полевого — 10 г, трава горца птичьего — 15 г, цветки боярышника — 25 г. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка и настаивать в течение одного часа. Процедить. Выпить в течение дня в 5–6 приемов.

Настой любистока. 40 г сушеных корней любистока лекарственного кипятить 6–7 мин в 1 л воды. Настоять 3 ч в теплом месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при отеках сердечного происхождения и для укрепления мышцы сердца.

При сильном приступе сердцебиения лечь на живот, подложив под сердце **грелку со льдом** или холодный компресс.

При пороках сердца и при слабом сердце очень полезна **мята перечная**. 1 ч. л. сухих листьев (или порошка из листьев) залить 300 мл кипящей воды, накрыть крышкой и дать настояться в течение часа. Процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день натощак. Лечение проводить месяцами, без всяких перерывов.

Сок свеклы, смешанный с медом в соотношении соответственно 2:1. Очень полезно принимать при пороках и для поддержания работоспособности больного сердца.

Чистый виноградный сок также является очень полезным при всех сердечно-сосудистых заболеваниях. Особенно виноградный сок полезен в пожилом возрасте. Сок пьют утром и вечером за час до еды по следующей схеме:

3 дня — по 50 мл утром и вечером,
5 дней — по 100 мл утром и вечером,
5 дней — по 150 мл утром и вечером,
5 дней — по 200 мл утром и вечером,
5 дней — по 250 мл утром и вечером.

Сок травы кориандра рекомендуется пить при слабом сердце, гипертонической болезни и болезнях органов пищеварения. Его пьют по 50 мл 2 раза в день.

Траву руты душистой, верхушки с цветами валерианы и листья боярышника берут в равных долях и заваривают как чай. Пить длительное время.

Очень полезно для сердечников дышать запахом **сирени, боярышника, тополя и эвкалипта**.





Настой травы аврана лекарственного. Порок сердца, особенно осложнившийся отеками и асцитом. 3–4 ч. л. травы аврана лекарственного залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день или через день — установить индивидуально, так как у большинства больных после приема настоя возникают водянистые испражнения, и асцит исчезает почти на полгода.

Для лечения кардионевроза, миокардита и даже порока сердца часто применяют **траву пустырника обыкновенного**. 4 ст. л. травы пустырника залить 1 стаканом горячей воды. Держать на водяной бане 15 мин, после чего отжать. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор (калина, шелковица, арника, голубика, володушка, мята, шиповник).

Взять 1 ч. л. измельченных молодых побегов калины, 1 ч. л. почек шелковицы, 2 ч. л. соцветий арники горной, 2 ч. л. молодых побегов голубики, 4 ч. л. володушки, 1 ч. л. мяты перечной и 5 ч. л. шиповника на 1 стакан воды.

1 ст. л. сбора залить кипятком в термосе, после чего выдержать 6 часов. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применяется при лечении порока сердца.

При лечении приобретенных пороков сердца рекомендуют: из 3 лимонов выдавить сок и перемешать его с 1 стаканом меда, затем измельчить в мясорубке 200 г кураги, 200 г изюма, остатки лимона и 1 стакан грецких орехов. Все ингредиенты тщательно перемешать и принимать 2 раза в день по 1 ч. л. между приемами пищи.

При декомпенсированных пороках сердца народная медицина рекомендует принимать как эффективное средство **петрушку огородную**. 1 ст. л. семян, травы или корней заливают стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 30–40 мин, после остывания процеживают через несколько слоев марли и доливают кипяченую воду до исходного объема. Принимают по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

При неорганических пороках сердца ощутимую пользу приносит **лесная земляника**. Ее собирают во время цветения целиком всем кустиком, вместе с корнями, очищая их от земли. Сушат в тени на сквозняке, хранят не измельчая. Заваривают 3–4 кустика, выдерживают под крышкой минут 15–20, укутав полотенцем, и пьют по

стакану как чай, положив по вкусу сахар. Всякий раз делать свежую заварку из 3–4 кустиков на стакан кипятка. Можно пить до 3–4 стаканов в день.

Наиболее безвреден при пороке сердца состав из привычных и доступных растений. На месячный курс лечения надо смешать по 6 ст. л. **травы володушки и лабазника — таволги вязолистной, травы или корней манжетки обыкновенной**, по 2 ст. л. **травы спорыша и зверобоя**, по 1 ст. л. **листьев мяты и коры ивы белой**. 1 ст. л. сбора залить одним стаканом кипятка на ночь в термосе, утром процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. После месячного курса лечения сделать перерыв на 10 дней и повторить лечение снова. Пройти за год 5 курсов такого лечения.

При пороке митрального клапана с большой осторожностью используется домашнее растение — олеандр, его некоторые любители выращивают из-за красивых душистых цветков. Растение очень ядовитое. Поэтому на 0,5 л кипятка кладут всего 1 ч. л. высушенных измельченных листьев, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 30 мл 3 раза в день до еды.

Настойка наперстянки. Взять 10 г травы наперстянки, залить 100 г водки, настоять в темном месте 10 дней. Принимать по 7 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка цветков боярышника. Взять 100 г свежих цветков боярышника, залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой из сбора лекарственных трав. Омела белая — 100 г, адонис — 75 г, желтушник — 100 г. Всю траву измельчить, тщательно смешать, затем взять 1 ст. л. сбора, на ночь залить 1 стаканом кипятка, пусть настоится. Утром процедить. Принимать по 50 г 4 раза в день за 30 мин до еды.

При пороке сердца рекомендована **винная настойка розмарина**, для приготовления которой залейте 100 г листьев растения 2 литрами красного сухого вина и настаивайте в прохладном темном месте 4 недели. По истечении этого срока настойку отожмите и процедите, принимайте 3 раза в день по 50 мл. Курс лечения настойкой продолжайте 1,5 месяца, за год желательно повторить терапию 4 раза.





При пороке сердца народная медицина советует применять **настой сбора**, для приготовления которого возьмите по 1 части почек шелковицы, травы мяты и молодых побегов калины, по 2 части молодых побегов голубики и соцветий арники горной, 4 части володушки и 5 частей шиповника. Все компоненты между собой тщательно перемешайте и залейте стаканом кипятка 1 ст. л. сбора. Настаивайте лекарство в термосе в течение 6 часов, процедите, принимайте 3 раза в день за 30 мин до еды по 1/3 стакана.

Применять на практике советы народной медицины нужно крайне осторожно и после обязательной консультации со специалистом. Только врач сможет поставить правильный диагноз и назначить эффективное лечение. В зависимости от типа и вида порока сердца это лечение может значительно отличаться. Рецепты народной медицины могут быть прекрасным подспорьем для усиления терапевтического эффекта от традиционного лечения, однако некоторые средства могут иметь противопоказания, вызывать в отдельных случаях аллергические реакции и иметь ограничения по дозировке.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ОСТРАЯ, ХРОНИЧЕСКАЯ

Сердечная недостаточность — неспособность сердца к обеспечению кровообращения, соответствующего потребностям организма. К сожалению, эта болезнь довольно распространена. Изначально симптомы сердечной недостаточности проявляются исключительно при серьезных физических нагрузках, но с течением времени сократительная способность сердца понижается, а это значит, что и в покое проявляются признаки застоя крови.

Проявляется сердечная недостаточность в зависимости от того, в каком из отделов сердца насосная функция подвержена большим изменениям. Например, в случае левожелудочковой недостаточности появляются быстрая утомляемость, сердцебиение, одышка при легкой физической нагрузке, зябкость рук и ног, плохая переносимость холода, а также кашель и

бронхо-спазм в лежачем положении. Кашель обычно очень сильный и часто может сопровождаться выделениями мокроты розового или коричневого цвета. Отличает этот кашель то, что при изменении положения тела (сидя с опущенными ногами), он уменьшается. Наибольшую опасность при левожелудочковой недостаточности несет отек легких.

При правожелудочковой недостаточности проявляются такие симптомы: венозный застой в большом круге кровообращения, проявляющийся отеками на ногах (в районе лодыжек) с появлением ямочек при надавливании, усталость ног, ощущение распирания в области над печенью и в шее. В сложных случаях отмечаются затрудненное дыхание из-за скопления жидкости в плевре, кровотечения из вен пищевода, увеличение объема живота.

Признаком, который проявляется в обеих формах сердечной недостаточности, является синюшность конечностей. Это связано не только с периферическим застоем крови в результате слабой насосной функции сердца, но и с уменьшением насыщения крови кислородом из-за застоя крови в легких.

Народные целители для профилактики сердечной недостаточности рекомендуют регулярно пить **зеленый чай**, включать в рацион **курагу, орехи и молоко**. Из растений наиболее полезны цветки и плоды боярышника, ягоды малины и клюквы, цветки ромашки, трава пустырника, душицы и Melissa.

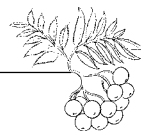
Залить 1 ст. л. **травы пустырника** 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Процедить и выпить в 2 приема после 12 ч. Курс лечения — 1 месяц.

Взять 1 часть **земляники лесной**, по 2 части **травы хвоща полевого и травы зверобоя**, 3 части **травы пустырника**. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, принимать по 1 стакану 2–3 раза в день после еды в течение 1,5–2 месяцев.

Взять 1 ч. л. **плодов тмина и семян укропа (1:1)**, залить 1 стаканом кипятка в термосе. Настаивать 2–3 ч. Процедить и пить глоточками в течение дня. Курс лечения — 1 месяц.

Наполнить на 1/3 бутылку мелко нарезанным (или кашицей) **чесноком**. Залить водкой или 70%-м **спиртом**. Настаивать 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, принимать по 5 капель 3 раза в день до еды с 1 ч. л.





холодной воды. Это средство очищает кровеносную систему, снимает повышенное давление, очищает желудок, благотворно действует при спазмах сосудов головного мозга и сердца. Можно использовать и готовую настойку чеснока (по 20 капель 2–3 раза в день) в течение 1 месяца 2–3 раза в году.

Взять по 3 части травы **омелы белой** и **плодов боярышника** и 1 часть **листьев барвинка малого**. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом холодной воды, довести до кипения и настаивать 1 ч. Процедить. Принимать 2 стакана настоя в день. Курс — 2–3 недели.

Нередко у больных с хронической сердечной недостаточностью появляются отеки. При них назначаются растительные мочегонные средства.

Сок свежей редьки посевной черной смешать с **медом** в соотношении 1:1, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Взять по 20 г **корней стальника пашенного**, **травы хвоща полевого**. 2 ст. л. с верхом и столько же **листьев березы белой** залить 1 л воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Полезен как мочегонное средство водный **отвар сивца лугового** (1 ст. л. на 300 мл воды) пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Измельченные свежие **листья гулявника лекарственного** смешать с таким же количеством воды, отжать и полученный таким образом сок пить по 50–100 мл до еды.

Свежий **сок рябины обыкновенной** по 50 мл 3 раза в день до еды является неплохим мочегонным средством. перебродивший сок теряет свои свойства.

Взять 1 ст. л. **цветочных корзинок бархатцев мелкоцветных (чернобривцы)**, настаивать 30 мин в 1 стакане кипятка, принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Хорошим мочегонным средством считается **сок спорыша** во время цветения. Пить по 1 дес. л. 3 раза в день перед едой.

Взять 2 ч. л. **цветков лабазника вязолистного**, настаивать на 0,5 л кипятка, процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Взять 1,5 ст. л. сбора **плодов петрушки и можжевельника обыкновенного**, 5 г **фенхеля обыкновенного**, 30 г **листьев березы пушистой**, 15 г **травы хвоща полевого**. Залить 0,5 л

кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Лечение хронической сердечной недостаточности. Только при хронической форме сердечной недостаточности, сопровождающейся легкими приступами стенокардии, показана энотерапия — лечение вином.

Полезно в этих случаях **красное вино, постоянное на лепестках розы или шиповника**, по 150–180 мл в день. Курс лечения — 30 дней. 100–150 мл — суточная доза. Белое вино тоже полезно. Его разводят с минеральной водой (1:1) и добавляют немного белого меда. Курс лечения — 20–25 дней.

Взять 30 г **корицы**, залить **красным вином «Малага»** (0,5 л) и подогреть на водяной бане до 40 °С. Настаивать 1 неделю в прохладном месте, профильтровать и пить по 2 ликерные рюмки перед едой. Курс лечения — 3 недели. Это очень хорошее средство профилактики инфаркта миокарда, особенно для женщин.

С профилактической целью наиболее полезны **сухие красные вина**, розовые, бордоского типа (клареты) и полусладкие красные вина. Некоторые исследователи считают, что при больном сердце предпочтение следует отдавать белым сухим и полусладким винам, а также шампанскому.

Полагают, что доза вина не должна превышать 200 мл в сутки. Лечение проводят курсами по 20 дней 2–3 раза в год.

Умеренное потребление алкоголя не только снижает уровень «вредного» холестерина, но и повышает уровень «полезного». Кроме того, небольшое количество вина способствует нормальному давлению, разжижает кровь, а самое главное, снимает психосоциальный стресс.

Взять **красное крепленое вино** — 0,5 л, **камфору** — 50 г, смешать, дать постоять 20–30 мин, слить в бутылку с притертой пробкой. Пить по 1 ст. л. 1 раз в день, лучше с утра.

Взять 300 г **белого репчатого лука**, мелко нарезать и залить 600 мл **сухого белого вина**, затем добавить 200 г **жидкого меда**, размешать и поставить на 5 суток в прохладное место. Профильтровать и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2–3 недели.

Во Франции известно горькое **мочегонное вино «Корвизар»**.





Взять 30 г порошка хины, 30 г ваточника, 10 г дягиля, 10 г пролески, 10 г плодов можжевельника, 10 г кожуры мускатного ореха, 2 г травы полыни горькой, 2 г травы мелиссы и кожуру 2 лимонов, а также 60 мл 96%-го этилового спирта и 4 л белого сухого вина. Весь сбор измельчить, залить вином со спиртом и настаивать 1 сутки, затем процедить, отжать и профильтровать через фильтровальную бумагу или 10 слоев марли. Принимать по 1 ст. л. 1 раз в день, постепенно увеличивая дозу до 10 ст. л. (ежедневно добавляют по 1 ст. л.), и затем обратный курс от 10 до 1 ст. л.

При сердечных отеках: взять баночку (200–250 мл), заполнить на 3/4 объема свежими цветками ландыша без стеблей, залить 96%-м спиртом, закрыть и дать настаиваться в течение 2 недель. Получится настойка желтого цвета, горькая, со слабым ароматом ландыша. Пить ее надо по 10–15 капель в 1/3 стакана воды при нервном возбуждении, сердцебиении и сердечной недостаточности. Однократная доза настойки не должна превышать 30 капель, суточная — 90 капель.

При отеках надо пить **отвар из льняного семени:** 4 ч. л. семян залить 1 л воды, кипятить 10–15 мин. Затем поставить кастрюлю в теплое место. Настаивать 1 ч. Можно не процеживать. Пить по 1/2 стакана через 2 ч 6–8 раз в день, лучше горячим. Прекрасные результаты достигаются через 2–3 недели.

Корневище любистока, настоящее на спирте, действует как отличное мочегонное средство, бодрит, тонизирует, стимулирует сердечную деятельность. 100 г измельченного корневища настоять в 300 г 60–70%-го спирта на протяжении 2 недель. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Периодическое жевание **лимонной корочки,** богатой эфирными маслами, улучшит работу сердца.

7–9 г **зелени почечного чая,** или ортосифона, заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане, процеживают, остужают, отжимают гущу и доводят объем до 200 мл. Отвар пьют в теплом виде по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день как мочегонное при отеках, возникших на почве сердечно-сосудистой недостаточности.

При слабом сердце, его замираниях действенным средством для укрепления служит **мята перечная.** 1 ч. л. сушеных мятных листьев залейте

1 стаканом крутого кипятка, укутайте и дайте настояться 20 мин. После процедите. Пейте отвар мелкими глотками утром за 30–40 мин до завтрака. Его нужно пить каждый день, не пропуская ни единого дня, на протяжении от 1–2 лет.

Залейте 15 г сухой **зелени тысячелистника** 1 стаканом воды и кипятите 15 мин, после настаивайте на протяжении 1 ч. Принимайте по 1 ст. л. настоя 3 раза в день.

30 г сушеных **стручков фасоли** залейте 300 мл воды и кипятите 15 мин. Дайте отвару настояться 45 мин и пейте по 35 мл 3 раза в день до еды.

Настой вахты трехлистной. 2 ч. л. сухой зелени залить 200 мл кипятка, настаивать 20 мин. Пить по 50 мл 2–3 раза за 20 мин до еды.

Отвар земляники лесной. 20 г сушеных плодов и листьев на 200 мл воды, варить 10 мин, настаивать 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар татарника колючего. 1 ст. л. сушеных цветков и листьев на 200 мл воды, варить 15 мин, принимать по 100 мл 3–4 раза в день.

Настой фиалки трехцветной. 20 г сухой зелени залить 200 мл кипятка, настаивать 1–2 ч, принимать по 100 мл 2 раза в день.

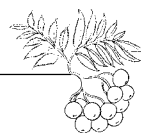
Кардамон, употребляемый в малых дозах как добавка к чаю и овощам, стимулирует работу сердца, улучшает дыхание, возбуждает аппетит, утоляет боль и выводит газы. Использовался в древней индийской медицине.

Для ликвидации разных отеков на ногах и лице нужно хорошенько промыть **коренья и траву петрушки** и пропустить через мясорубку. 1 ст. л. полученной кашицы положить в стеклянную или эмалированную посуду, залить 2 стаканами крутого кипятка и настоять в теплом месте на протяжении 8–9 ч. После настоя отфильтровать, остатки трав отжать. Положить к настою петрушки сок 1 лимона (среднего размера). Пить по 1/3 стакана на протяжении 2 суток, после трехдневного перерыва продолжить прием еще на 2 дня. Непременно необходимо растирать отекающие ноги. Весьма полезно это делать утром и вечером.

Приготовьте **отвар чеснока** (1 ст. л. кашицы чеснока варите 5 мин, залив 2 стаканами воды). Охладите, процедите и растирайте ноги чесночной смесью.

2 ч. л. измельченных **листьев березы** заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, фильтруют, добавляют на кончике ножа питьевую





соду. Дозу пьют 3–4 раза в день через каждые 3–4 ч для уменьшения одышки, вызванной сердечной недостаточностью.

1 ч. л. **корней валерианы лекарственной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на протяжении 2 ч и отфильтровать. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Применяется для улучшения сердечно-сосудистой деятельности.

Применяйте как успокаивающее и болеутоляющее средство следующий **настой**: 1 ст. л. листьев мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 2 ч. Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

1 стакан **плодов калины** залить 1 л горячей воды, варить 8–10 мин., отфильтровать, положить 3 ст. л. меда. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Дает хороший эффект при заболеваниях сердца, артериальной гипертензии.

1 ч. л. **цветков ландыша майского** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Ландыш майский используют в виде настоев и отваров при хронической и острой сердечной недостаточности, кардиосклерозе, для усиления сердечных сокращений.

4 ст. л. **травы пустырника** (цветущие верхушки растений длиной до 40 см, толщиной не более 4 мм) залить 1 стаканом горячей воды, прикрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 15 мин, остудить на протяжении 45 мин при комнатной температуре, отфильтровать, остальное сырье отжать. Полученный настой долить кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 1 ч до еды. Настой держать в прохладном месте не более 2 суток.

Цветы боярышника кроваво-багряного (1 часть), **листья мяты перечной** (3 части), **плоды фенхеля обыкновенного** (2 части), **корень валерианы** (4 части) залить 1 стаканом кипятка (на 1 ст. л. смеси) в термосе, выдержать ночь и отфильтровать. Выпить на протяжении дня в 3–5 приемов при сердечной недостаточности.

Коренья валерианы лекарственной (1 часть), **плоды аниса** (2 части), **трава тысячелистника** (1 часть), **листья Melissa лекарственной** (1 часть) залить 1 стаканом кипятка (на 1 ст. л. смеси), настоять 30 мин и отфильтровать. Принимать на протяжении дня в 2–3 приема при

сердцебиении, сердечной слабости, болях в области сердца.

2 ч. л. **травы шандры обыкновенной** залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 4 ч и отфильтровать. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды для регуляции сердечной деятельности.

10 г сухой измельченной **травы горицвета весеннего** залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день при сердечной недостаточности. Детям давать по 1/2–1 дес. л. или 1 ч. л. 3–5 раз в день.

Диета. Люди, страдающие сердечными болезнями, обязаны питаться умеренно, принимать натуральную еду, в особенности свежайшие фрукты, сырые или немного вареные овощи, избегать потребления крепкого чая, кофе, алкоголя, шоколада, специй.

Тибетская медицина рекомендует ежедневное употребление **орешков, изюма, сыра**. Это укрепляет сердечную мышцу, тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли. За 1 прием необходимо съедать 30 г ядер грецких орешков, 20 г изюма и 20 г сыра.

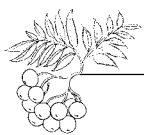
При любом сбое в сердце полезна **пшениная каша**, богатая калием: 1/3 стакана прокаленного пшена промыть, налить 2/3 стакана воды (это суточная норма) и отварить кашу на медленном огне, посолив и подсластив по желанию.

Полезно на голодный желудок съесть подобный бутерброд: 1 крупный измельченный зубчик чеснока поместить на темный хлеб и немного посыпать солью — отличное сердечное средство.

Летом нет ничего лучше **арбузов**. Их мякоть — отличное мочегонное средство при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми болезнями и заболеваниями почек. Подобным же действием обладает и отвар из свежайших арбузных корок.

Весной их могут заменить свежайшие **огурчики**. Естественно, при всех сердечных болезнях, за исключением органических пороков, полезен **цветочный мед**, дающий сердцу силу. Хотя мед не рекомендуется принимать в крупных количествах с горячим чаем, так как это приводит к энергичной работе сердца и усиленному потоотделению. Потому его рекомендуется принимать небольшими порциями (по 1 ст. л. или 1 ч. л. 2–3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами, отваром плодов шиповника и т.д.





Лечение синим йодом. Курс лечения синим йодом составляет 4 недели. Первые 2 недели принимают по 2 ч. л. препарата через 30 мин после еды 1 раз в день. Следующие 2 недели принимают тоже по 2 ч. л. синего йода через 30 мин после еды, но уже 2 раза в день. Таких курсов необходимо провести 2 с перерывом в 1 неделю. Таким образом, все лечение займет месяц. После этого наступит заметное улучшение состояния, ослабеет одышка. Поскольку сердечная недостаточность — тяжелое хроническое заболевание, то повторять такие курсы лечения рекомендуется 2 или 3 раза в год.

После такого лечения даже при заметном улучшении состояния продолжайте принимать синий йод для профилактики одышки и сердечной слабости, но уже по другой схеме. Пейте препарат по 1 ч. л. 1 раз в день 2 раза в неделю в течение 1 месяца. Лучше всего профилактические курсы приема синего йода проводить весной или осенью — в период сезонных обострений заболевания.

Предупреждение!

Больным, страдающим сердечной недостаточностью и имеющим другие заболевания — аутоиммунный тиреоидит и гипертериоз, — синий йод противопоказан! Если сердечным недугам сопутствует сахарный диабет и другие эндокринные заболевания, то дозы синего йода должны быть минимальными. К тому же перед началом лечения синим йодом необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Для улучшения кровообращения в конечностях (ледяные руки и ноги): взять 2 ст. л. сухой горчицы (без верха), 2 ст. л. крупной соли, 2 стручка красного жгучего перца (перец измельчить) и залить 0,6 л водки хорошего качества. Смесь взболтать и хранить в теплом темном месте, время от времени встряхивая. Настойка приобретет красный цвет и жгучесть. Этой настойкой смазывать на ночь кисти рук и стопы (не втирая), дать высохнуть, надеть на ноги носки, а руки держать под одеялом в тепле. Утром руки помыть, а ноги можно не мыть, так как настойка не жжет. Так делать 6–7 вечеров. Если не поможет, продолжить курс лечения.

Для улучшения кровообращения хорошо иметь **носки из непромытой овечьей шерсти** и носить их не стирая. Через некоторое время дискомфорт от ледяных ног пройдет.

СЕРДЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ

Больным при сердечной слабости народная медицина рекомендует следующее.

Прием в пищу свежих плодов **крово-красного боярышника**; они оказывают кардиотоническое действие, способствуют нормализации сердечного ритма.

Регулярно пить **отвар из корней горной арники**: берется 10 г сушеных, измельченных в порошок корней, сырье заливается стаканом воды, варится на малом огне 12 мин, затем настаивается до 30 мин, процеживается через марлю; отвар пьют до еды по 1 ст. л. 2 раза в день.

Чаще ешьте **лимоны вместе с цедрой**.

Пить **смесь спиртовой настойки корней лекарственной валерианы со спиртовой настойкой плодов боярышника крово-красного**: смешать настойки в соотношении 1:1; употреблять полученную смесь по 30 капель только перед сном и раз в день; средство принимать на воде.

Употреблять водочную настойку цветков **крово-красного боярышника**: взять 7 г сушеных, стертых в порошок цветков, залить 1 стаканом водки, затем настоять неделю в хорошо закрытой посуде, процедить сквозь 2 марлевых слоя; настойку пить по 25–30 капель (до еды) 4 раза в день; средство также принимать на воде.

Пить водочную настойку плодов **крово-красного боярышника**; готовится так же, как и предыдущая настойка, в тех же пропорциях; принимается так же. Сердце будет благодарно.

Сбор: цветки боярышника — 5 частей, трава горца птичьего — 3 части, трава хвоща полевого — 2 части. 2 ч. л. измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Настой выпить в течение дня глотками.

При сердечной слабости, особенно если возникают отеки на этой почве, есть признаки атеросклероза и повышенное давление: 1 ст. л. измельченных стручков фасоли залить 2 стаканами кипятка, дать настояться не меньше 1 ч и пить по полстакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

От болей при сердечной слабости. Измельченные и сухие корни цикория (15 г) выдержать в 200 мл кипятка в термосе 2 часа, процедить, принимать 3 раза в день по 60–70 г за 30 мин до еды.





Взять по 2 ст. л. огуречной травы, очного цвета, душицы, 3 ст. л. корня валерианы, 1 ст. л. чистеца болотного. 3 ст. л. сбора залить 1200 мл кипятка, нагреть в эмалированной посуде 15 мин на водяной бане, затем охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить. Пить по 100 мл 6 раз в день. Одновременно пить отвар корня лопуха большого: 30 г корня залить 500 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, часто помешивая, охладить, процедить. Использовать весь отвар в 3 приема за день. Отвар применяется при сердечной слабости на почве нервного потрясения. Курс лечения 2 месяца.

Сбор. Зверобой — 100 г, адонис — 75 г, корень девясила — 75 г. 2 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 г 4 раза в день за час до еды при сердечной слабости.

Сбор. Дрок красильный — 75 г, корень валерианы — 100 г, мелисса — 100 г. 1 ст. л. сбора с вечера положить в термос и залить стаканом кипятка. Утром процедить, принимать при сердечной слабости по 50 г 4 раза в день за час до еды.

От мышечной и сердечной слабости избавляет прием **настоя шиповника**. 1 ст. л. измельченных плодов заварить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день, растворяя в нем 1 ст. л. меда.

СЕРДЕЧНЫЕ БОЛИ

К сожалению, более восьмисот тысяч человек в год умирают в России от заболеваний сердца, и почти 90% из них страдают от болезней сердечных сосудов.

Очевидно, что развитие теоретических знаний об этой болезни крайне важно. Главной причиной болезни сердца является атеросклероз сердечных сосудов, при котором причиной сужения сосудов являются отложения холестерина на внутренней части сердечных сосудов. Холестеролом называется химическое вещество желто-белого цвета, необходимое организму для выработки гормонов и создания новых клеток. Вырабатывается в печени, а извне холестерол

можно получить, поедая яичные желтки, мясо, сливочное масло, молоко и сыр.

При ухудшении жирового обмена и усвоения холестерина, капли жировых веществ, которые не были усвоены, оседают на стенках сосудов, сужают просвет и делают их твердыми. Чуть больше половины мужчин страдают заболеванием сердечных сосудов, из-за чего случаются сердечные приступы. В результате атеросклероза, кислородного голодания, вызванного недостаточным кровообращением, появляются сердечные боли.

Некоторые болезни (повышенное кровяное давление, тучность, сахарный диабет) могут predispose к раннему появлению атеросклероза и стенокардии. Характерными симптомами стенокардии являются приступы невыносимой боли, возникающей внезапно в области предсердий, от которых больного сковывает непонятным страхом за свою жизнь. Иногда боль как бы стесняет, сжимает что-то в груди, также боль может быть колющей, режущей, стреляющей, продолжающейся несколько секунд. Заболевшие обычно не в силах описать свою боль. Показательными симптомами являются внезапно появляющиеся боли, продолжающиеся от нескольких секунд до минуты, проходящие как только больной отдохнет или примет таблетку нитроглицерина.

Концентрация боли происходит позади средней части рукоятки грудной кости. Отдавать может в левую часть сердечной области, в левую руку, шею, в челюсть, плечо, спину. Также боль может отдаваться в подложечной области, тем самым создавая неверное впечатление, что больного распирают газы или он переел.

Куда важнее характера и локализации болей обстоятельства, их вызывающие. Большинство больных страдают из-за физических нагрузок или нервного возбуждения. У некоторых боль приходит после еды, при прогулке против ветра, в холодное время года. Кто-то из больных отмечает появление болей во время отдыха, сна (в лежачем положении). Вне зависимости от локализации и свойств сердечной боли, вызвана она спазмом сосуда, который сужен вследствие атеросклеротических изменений, а также неспособностью миокарды справиться с работой, которая ей не по силам из-за недостатка кислорода. Если при стенокардии больной будет





избегать излишней физической активности и тревожностей, а при первых признаках припадка принимать нитроглицерин, то болезнь не будет так страшна.

Прогнозы о продолжительности жизни больного зависят от скорости развития атеросклероза и успешности развития коллатерального кровообращения — больной может прожить больше пятнадцати лет. Чтобы не дать этому заболеванию прогрессировать, нужно:

1) не употребляйте в пищу жиры как животного, так и растительного происхождения, особо следует избегать яичных желтков, сливочного масла, сметаны, сливок, сыра, печени, почек, сердца, мозгов, устриц, так как в них содержится большое количество холестерина;

2) ограничьте количество потребляемых калорий;

3) побольше гуляйте: небольшие прогулки несколько раз в день благоприятно влияют на больных стенокардией;

4) предупреждайте приступы боли принятием таблеток нитроглицерина за некоторое время до физических и моральных нагрузок;

5) не доводите себя до усталости и переутомления, избегайте волнений и нервных вспышек, ешьте небольшими порциями, так как перегрузка желудка и кишечника увеличивает работу сердца на 30–40 %;

6) откажитесь от курения и алкоголя. Никотин — сильный сосудосуживающий яд.

7) старайтесь избегать подъемов по крутым лестницам, прогулок в горы и переноски тяжелых вещей.

8) следите за опорожнением желудка, если нужно — прибегайте к слабительным лекарствам;

9) избегайте простуды и других инфекционных заболеваний, так как они также повышают работу сердца.

Естественно, не стоит пренебрегать и диетой. Статистические данные показывают, что чем больше употребление жиров, тем больше вероятность возникновения сердечного заболевания. Если вы не хотите столкнуться с сердечным ударом или с заболеваниями сердечных сосудов, то вы не должны употреблять пищу животного происхождения, богатую жирами, например, маргарин: он повышает уровень холестерина в крови.

На состояние сердца влияет не только неправильное питание, но и нервное перенапряжение, и излишние физические нагрузки.

Большую роль в развитии заболевания играет наследственность. Естественно, что если в вашей семье имели место быть подобные заболевания, вам следует быть аккуратным в отношении диеты.

Что касается атеросклероза венечных сосудов, то их учащение связано с прогрессированием болезни, что повышает чувствительность к импульсам, вызывает склонности к спазмам или к странным реакциям.

Пить каждый день по стакану **красного виноградного сока**, чтобы защитить себя от инфаркта миокарда и не допустить закупорки тромбами коронарных сосудов сердца.

Чтобы не допустить возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, надо пить ежедневно по 2 стакана **кисломолочных продуктов** или нежирного молока.

Хотите поддерживать работу сердца и кровеносных сосудов в надлежащем состоянии — ешьте 3 раза в день продукты с повышенным содержанием витамина Е: сыр, овощи, бобовые, творог, растительное масло (лучше всего кукурузное).

Риск смерти от инфаркта миокарда (омертвения-некроза мышцы сердца) снизится более чем на 40 %, если в неделю съедать 4 кусочка рыбы.

Чтобы сохранить сердце от пагубного воздействия на него холестерина, надо есть каждый день по 5 **грецких орехов**, которые к тому же удлиняют вашу жизнь.

Малина — совершенно безопасная и достойная замена аспирина, который врачи назначают для предотвращения возникновения тромбов, а также при угрозе инсульта и инфаркта. Если будете каждый день есть по 7 ч. л. малинового варенья, то уже через полгода коронарные артерии сердца укрепятся более чем в 2,5 раза. Более того, в малине много магния, защищающего от стресса, и калия, необходимого для нормальной работы сердца.

Ешьте по одному-два **яблока** ежедневно.

Ешьте **шоколад** — он стимулирует кровообращение.

Чтобы надежно защитить сердечно-сосудистую систему от неблагоприятных экологических факторов, ешьте по 2–3 **апельсина** в день.





То же самое относится и к **мандаринам**, но еще лучше есть **грейпфруты** — они снижают уровень холестерина, артериальное давление, тонизируют и предохраняют сердце от инфаркта.

Не носите часы на левой руке: сдавливаясь ремешком или браслетом левое запястье и тем самым усиливается спазм коронарных сосудов сердца. Это большей частью относится к мужчинам. Перенесите часы на правую руку — и окажете посильную помощь своему организму, сердцу.

Разотрите в порошок 1–2 щепотки **копорского чая** и посыпайте регулярно в блюда, таким образом вы обеспечите хорошее состояние кровеносных сосудов, в том числе и коронарных.

Ослабленному сердцу вы поможете, если периодически будете жевать **лимонную корку**, которая богата эфирными маслами, и съедать натощак один **большой зубчик чеснока**, который предварительно нужно порезать мелко и положить на корку черного хлеба.

Расстаньтесь поскорее с курением: каждая затяжка приводит к сужению коронарных сосудов сердца, после чего появляются боли в области сердца из-за кислородного голодания, провоцируется образование тромбов, в т.ч. и в сосудах сердца.

На вашем столе всегда должны быть соки, компоты, абрикосы, клюква, свежие **плоды боярышника**.

Ежедневно пейте не менее стакана **копорского чая**, приготовленного на талой воде.

Если у вас наступил внезапный приступ сердцебиения (тахикардии), выпейте полстакана талой воды, предварительно растворив в нем 1/2 ч. л. пищевой соды.

Употребляйте **капусту** во всех видах (свежую, квашеную, вареную и т.д.).

При аритмии сердца съедайте ежедневно по 3 ядрышка косточек чернослива; чтобы улучшить работу сердца, употребляйте натощак такую лечебную смесь: 2 яичных белка, взбитых с 1 ч. л. меда и 2 ч. л. сметаны.

Когда почувствуете сильную боль в области сердца, пейте в день по 3–4 стакана снадобья из **красной калины**. Растолките в чашке 2 ст. л. ягод и залейте стаканом кипятка, укутайте и дайте настояться в течение 4 часов. Пить настой за 30 мин до еды 3–4 недели подряд.

Для обеспечения нормального сердечного ритма крайне важно поддержание нормального уровня калия в организме. Для этого рекомендуется принимать нижеприведенную калийсодержащую смесь. 0,5 кг **лимонов** вместе с кожурой натрите на терке, удалив косточки. Добавьте стакан перемолотых **ядрышек абрикосовых косточек** и 0,5 кг **меда**. Смесь тщательно перемешайте и оставьте на 7 дней настаиваться в холодильнике. Принимайте 2 раза в день по 1 ст. л.: утром перед едой и вечером перед ужином.

При болях в сердце пропускайте **кабачки** через соковыжималку, добавляйте жмых в каши, делайте оладьи, варите варенье. Пейте ежедневно кабачковый сок (более 1,5 л). Успокоится остеопороз тазобедренных суставов, рассосутся на пятке большие шпоры.

Если на улице у вас начался приступ тахикардии (сердцебиения), остановитесь, найдите место, где можно сесть, сделайте глубокий вдох и, насколько сможете, задержите дыхание. Затем медленно выдохните воздух. Повторите этот прием несколько раз, после чего нормальный ритм работы сердца восстановится.

Хорошо помогает при тахикардии такой **рецепт**: закройте глаза и нажмите резко указательными пальцами на веки.

Как вести себя после перенесения инфаркта миокарда. Рано утром, проснувшись, выйдите на улицу и встаньте лицом к востоку на восходе солнца, расслабьтесь, вдохните неглубоко, приблизьте подбородок к груди и задержите дыхание. Наклонитесь вперед, слегка согнув ноги в коленях. Втяните живот и удерживайте его в таком состоянии, сколько сможете. Считайте про себя, на сколько секунд вам удалось задержать дыхание. Если вам удастся постепенно дойти до цифры 30 секунд, то от инфаркта избавитесь навсегда.

Тем, кто страдает от постоянной сердечной боли, советую в полнолуние наломать зрелых, еще не распушившихся, бархатистых коричневых **верхушек камышей**, освободить их от стеблей и, не откладывая на долгое время, заварить кипящей водой, как чай. Выпить за день глотками ровно 3 стакана получившегося настоя. И так ежедневно до улучшения.

Это средство приносит улучшение при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, аритмии, инфаркте, инсульте, а еще его при-





ем способствует улучшению зрения, слуха и устранению сердечной боли. Чтобы его приготовить, необходимо поджечь на вилке кусочек **сахара-рафинада** и держать вилку так, чтобы капли жженого сахара падали прямо в крепкий **самогон** (0,5 л), от чего он станет красно-коричневым. Добавьте в него 5 зрелых **сосновых шишек** вместе с семенами, 25 г **корешков калгана**, **веточку вереска**, закройте банку крышкой и оставьте на 3 недели. Не процеживая, вечером, за 15 мин до сна, добавляйте 1 дес. л. приготовленного бальзама в стакан не очень горячего копорского чая и пейте его. Можно добавить немного меда. И так до выздоровления. Самогон можно заменить хорошей водкой или коньяком, только добавить туда жженный сахар.

Страдающим сердечной болью советую не поднимать левую руку выше плеча и не спать на левом боку. Постепенно боль отступит.

От сердечных болей принимают **чай из цветков фиалок**. Пить его долго и упорно, много раз в день.

Измельчите и залейте в эмалированной посуде 1 л кипятка 5 ст. л. **хвои** и 3 ст. л. **плодов шиповника**, доведите до кипения и тут же снимите с огня. Укутайте и в закрытой крышкой посуде дайте 5 часов настояться. Процедите и пейте по 1/3–1/2 стакана, добавляя каждый раз по 1 ст. л. свежевыжатого сока лимона. Этот напиток пьют также при авитаминозе и нарушении обмена веществ.

При болях в сердце, бессоннице и повышенной нервной возбудимости необходимо 1 кг **хвои** и **шишек сосны** залить 3 л холодной воды, довести до кипения и проварить на очень слабом огне 30 мин. Через 12 часов процедить и отжать. За час до сна подогреть и вылить в ванну с температурой воды 36–37 °С. Принимать ее 15 мин. Курс лечения — 10–12 ванн через день.

Сердечные боли неясного происхождения. Чтобы от них избавиться, залейте 100 г сухой **травы манжетки** 1 л подогретого **сухого виноградного вина** и поставьте посуду на 2 недели в темное прохладное место. 2–3 раза в сутки встряхивайте содержимое. Через 2 недели перелейте настой в эмалированную посуду, доведите его до кипения и прокипятите 3 мин. Когда отвар остынет, процедите и пейте по 1 ст. л.

3–4 раза в день за 15 мин до еды. Принимают это лекарство и при нарушении обмена веществ. Детям не давать!

При отложении солей, сердечных, суставных и головных болях перемешайте 50 г ягод клюквы с толченым чесноком, через 10 часов процедите, отожмите, добавьте 800 г меда и принимайте по 1 ч. л. за 20 мин до еды.

Съедать утром натощак **зубчик чеснока** с хлебом со сливочным маслом, а затем гулять на свежем воздухе. Вечером повторять.

Если беспокоят боли в сердце, измельчите и смешайте по 5 ст. л. **корня валерианы** и **травы пустырника** и порошок 5 **грецких орехов**, измельченных в ступке вместе с внутренними перегородками. Залейте 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка и оставьте на ночь настаиваться. Утром доведите настой до кипения и прокипятите 15 мин на слабом огне, процедите. Пить теплым по 1/3 стакана за 30 мин до еды.

Смесь **настойки валерианы** с **настойкой боярышника** (1:1). Накапайте 25–30 капель этой смеси, добавьте немного воды и выпейте. Прежде чем выпить, подержите смесь немного во рту.

Из **аптечных средств** пользуйтесь корвалолом, валокордином или валокормидом, валидолом и, в крайнем случае, нитроглицерином. Хорошо снимают боли и капли Зеленина.

При болях в сердце сделайте **горячую ножную ванну** с горчицей на 15 мин, на место самых сильных болей, даже в области сердца поставьте горчичник (при ишемической болезни сердца). Можно втирать в область сердца какую-либо раздражающую мазь (типа «Эфкамон» или «Бом-Бенге») в течение 3–5 мин.

При сердечных болях не ложитесь, а сядьте и постарайтесь дышать глубже. С силой поглаживайте обе руки от мизинца до локтевого сгиба (массаж сердечного меридиана). **Массажруйте** кончики мизинцев обеих рук. Массажировать и сдавливать надо не весь мизинец, а только боковые стороны его кончика.

Приготовьте сбор и принимайте его при болях в области сердца: **корень валерианы** — 2 части, **трава пустырника** — 2 части, **трава тысячелистника** — 1 часть, **плоды аниса** — 1 часть.

1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка и настоять 1 час в термосе. Пить в теплом или горячем виде по 1/3 стакана.





При приступе сердцебиения и болей в области сердца рекомендуется принимать настой **цветков василька синего**. 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка и настоять 1 час. Процедить. Пить по 1/3 стакана перед едой 3–4 раза в день.

Приготовить сбор: **цветы боярышника** — 4 ст. л., **листья Melissa** — 4 ст. л., **трава пустырника** — 6 ст. л., **корень валерианы** — 6 ст. л. Все смешать, измельчить. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка. Настоять 2 часа. Пить по 50 мл при сердцебиении, болях в области сердца, бессоннице.

Сбор: корень валерианы, корень ясенца, трава омелы белой, цветы ореха грецкого, цветы Melissa. Всего взять поровну, измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси залить 300 мл воды, кипятить на водяной бане 15 мин, охлаждать при комнатной температуре в течение часа, процедить. Пить в теплом виде 3–4 раза в день по 1/3 стакана при сердечных болях, сердечном неврозе, бессоннице и гипертонии.

Приготовить **сбор:** листья валерианы — 15 г, листья вахты трехлистной — 30 г, листья мяты перечной — 60 г. Смешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить утром и вечером для предупреждения сердечных болей.

Иногда боли в сердце уменьшаются или даже прекращаются, если человек перестает носить нижнее белье из синтетических тканей.

Приготовить **сбор:** шишки хмеля — 15 г, трава шандры — 15 г, цветки боярышника — 20 г, трава пустырника — 30 г. Все смешать, измельчить. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Сбор: трава хвоща полевого — 2 части, трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника — 5 частей. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана при раздражительности, бессоннице, для предупреждения сердечных болей и при сердцебиении.

При сердечных болях рекомендуется втирать **пихтовое масло** в область левого соска 3–5 мин до снятия приступа болей.

Листья магнолии крупноцветной. 100 г свежих измельченных листьев залить 500 мл **спирта**. Настоять 7 дней в темном месте (периодически встряхивая), процедить. Принимать по

10 капель 3 раза в день при болях в области сердца, гипертонии и сердцебиении.

Клопогон даурский. 50 г сухих корневищ и корней растения залить 500 мл 70°-го **спирта** и настоять в течение 1 недели, периодически встряхивая. Процедить. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день при сердечной астме, болях в области сердца, при невралгиях и мигрени.

Для предупреждения сердечных болей и болей в груди полезно постоянно есть **инжир** в любом виде.

При болях в сердце и одышке сердечного происхождения смешать 5 головок **чеснока**, 5 **лимонов** с кожурой (без семян) и 500 г **меда**. Настоять неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день натощак. Курс лечения — 2 месяца.

При сердцебиениях, головокружениях, нарушениях сна и периодически возникающих болях в области сердца хороший эффект оказывает смесь **плодов боярышника с прополисом (1:1)**. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой из сухих листьев Melissa (2 ст. л. на 300 мл кипятка). Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана, снимает боли в области сердца и прекращает сердечную одышку.

Переступень белый. Настойка из переступня (все растение) снимает боли в области сердца, снижает артериальное давление и улучшает работу сердца. Настойка готовится на спирту в соотношения соответственно 1:10. Настаивать 7 дней в темном месте, процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день с водой.

Настойка шлемника байкальского (аптечный препарат). В домашних условиях готовят в соотношении соответственно 1:5 на 70°-м спирте. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день при сердечно-сосудистых неврозах. Улучшается сон, исчезают боли в области сердца, снижаются головные боли и артериальное давление.

При тахикардии (сильном сердцебиении) вам поможет **адонис**. 4 г лечебной травы залейте 250 мл кипятка и варите на слабом огне 3 мин. Настаивайте, укутав баночку, в течение 20 мин. После процеживания пейте по 1 ст. л. 3 раза в день. Через пару дней вы почувствуете существенное облегчение.

Длительный приступ стенокардии (острая боль в области сердца) вы можете купировать,





если будете втирать в область сердца 1–2 минуты 10–12 капель **пихтового масла** (можно купить без рецепта в любой аптеке). Рецепт испытан не раз — боль стихает.

Пароксизмальная мерцательная аритмия возникает на фоне излишнего волнения, нервного стресса. В таких случаях и для недопущения ее в дальнейшем нужно воспользоваться лечебной смесью из готовых аптечных лекарственных препаратов: настоек **боярышника, пустырника, корвалола и валерианы**. Содержимое 4 настоек влейте в бутылку темного цвета, взболтайте хорошенько и пейте по 30 капель 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

Настойка ландыша также прекрасно нормализует сердечный ритм. Заполните 3/4 объема пол-литровой банки свежесобранными листьями и цветками ландыша, а доверху залейте водкой, плотно закройте крышкой и дайте настояться в течение 14 дней. Затем настойку процедите, а сырье отожмите. Принимайте от 2 до 3 раз в день по 10–15 капель настойки, вместе с небольшим количеством воды. Внимание: это средство очень сильное, поэтому нужно соблюдать в точности указанную дозировку, начиная с малой.

Возьмите 2 ч. л. высушенных **цветков календулы** и залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15–20 мин, процедите и принимайте по полстакана четырежды в день.

При мерцательной аритмии и болях в сердце: приготовьте стакан **майского меда**, 2 средних **лимона** и 2 **головки чеснока**. Лимон и чеснок перемелите и смешайте с медом в 1,5-литровой банке, залейте смесь кипяченой остуженной водой и поставьте в холодильник на 5 дней. Принимайте по 1 ст. л. лекарства за 20 мин до еды 3 раза в день. Как закончите баночку, делайте 7-дневный перерыв, затем продолжайте дальше такое же лечение.

Сон станет крепким и нормализуется сердцебиение, если вы днем и перед сном будете пить **настой Melissa**. Готовить настой нужно таким образом: залейте 1 ст. л. измельченного сырья 300 мл кипятка и настаивайте 60 мин. Пейте 3–4 раза в день после еды и перед сном.

Чтобы не было тахикардии (сердцебиения), прокипятите в течение 3–6 мин произвольное количество **яблочной кожуры**, дайте немного настояться и выпейте. А через 3–5 мин примите настой **мелиссы**.

Полезно от болей в сердце следующее средство. Смешайте равные части (по 500 г) качественной **водки и цветочного меда**, поставьте на умеренный огонь, нагревайте, помешивайте постоянно, пока не увидите образовавшуюся пленку на поверхности. Снимите вначале отвар, затем и пленку.

Измельчите и тщательно перемешайте по щепотке **корней валерианы, синюхи, цветков ромашки аптечной, календулы, таволги вязолистной, травы спорыша, сушеницы топяной и пустырника**. Залейте сбор 1 л кипятка, настаивайте 30 мин. После процеживания и остуживания лекарство готово. Итак, у нас готовы 2 состава. Смешайте их и поставьте лечебную смесь на 3 дня в темное место. Первые 7 дней пейте по 1 ч. л. лекарства 2 раза в день (за 30 мин до завтрака и ужина). Вторая неделя: по 1 ст. л. 1 раз в день за 30 мин до еды. Лечение очень эффективное — вскоре вы забудете о болях в сердце, более того, избавитесь от атеросклероза, стенокардии, ишемии, гипертонии и избыточного веса (ожирения). Курс этого лечения — 1 год.

Повышение эластичности коронарных сосудов.

Яблочный уксус. В своей книге «Лечение сырыми овощными соками» доктор Н. В. Уокер говорит о тех результатах, которые достигаются при лечении яблочным уксусом: происходит оздоровление и очищение кровеносных сосудов; улучшается свертываемость крови; улучшается воспроизводство эритроцитов.

Для достижения такого эффекта необходимо провести следующее лечение: 2–3 раза в день выпивать по 2 ч. л. **яблочного уксуса** в стакане воды. Лечение уксусом, кроме всего прочего, хорошо помогает при всех видах кровотечений (геморроидальное, маточное, носовое и т.д.). Уксус является хорошим источником калия, а при сердечных заболеваниях количество калия всегда уменьшено (обычно сердечным больным назначают препараты калия (оротат калия и др.). Особенно в калии нуждаются больные с хронической сердечной недостаточностью, которые получают мочегонные препараты (с мочой из организма выводится много калия, а при недостатке калия появляются боли в сердечной мышце).

Молоко. Кровеносные сосуды можно очистить от известковых и других отложений при помощи молока и **чеснока**. Схему лечения и методику





приготовления лекарства смотрите в главе «Лечение атеросклероза».

Медь. При болях в области сердца хорошо помогают медные диски. Диски или медные монеты кладут в подключичную ямку и закрепляют их лейкопластырем на 10 дней. Сердечные боли обычно прекращаются на 7–10-й день. Если боли вызваны постинфарктным кардиосклерозом или ишемической болезнью, медные диски или монеты кладут на воротниковую зону на 4–5 дней. При экстрасистолиях и аритмиях медные пластинки или монеты кладут непосредственно на область сердца и прикрепляют их бинтом или лейкопластырем на 6 часов — 4 суток. Если при снятии пластинки как бы прилипают к телу, то это признак того, что лечение выбрано правильно и его следует продолжить. Больным надо помнить, что если организм отравлен лекарствами (особенно антибиотиками или гормональными препаратами), то медные пластинки плохо «прилипают» к телу и их надо хорошо прибинтовывать. Но плохое прилипание медных дисков не является показателем неэффективности лечения. Медные диски и монеты, которые применяются для аппликаций, должны периодически начищаться мелом или зубным порошком. Потом их промывают холодной водой с мылом. Иногда при лечении медными пластинами у больных наблюдается интересное явление: медная пластинка самопроизвольно меняет свое местоположение и «переходит» на несколько сантиметров в сторону. Это говорит о том, что лечение назначено правильно, но пластинка положена не на то место. Организм сам «поправляет» больного. Лечение медными дисками может дать симптомы отравления при неумелом или неумеренном его использовании. При появлении во рту металлического привкуса, головокружения и головных болей лечение надо прекратить.

СТЕНОЗ ПОЧЕЧНЫХ АРТЕРИЙ

Симптомами стеноза почечных артерий являются: плохой сон, головные боли, боли в области глаз, шумы в ушах, наличие крови в моче, одышка, боли в пояснице, общая слабость, ско-

рая утомляемость, повышения артериального давления, боли в области сердца и в боковых отделах живота, мелькания мушек перед глазами.

Чаще всего проблемы с почками возникают или у молодых людей до тридцати, или у тех, кому за пятьдесят.

Первым признаком, по которому можно определить стеноз, является повышение артериального давления, что проявляется через головную боль и боль в области глаз, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами и нарушения сна. Однако в большинстве случаев стеноз почечных артерий почти никак не проявляется.

Продолжительный стеноз может привести к избытку в крови азотсодержащих продуктов белкового обмена, таких как мочевины, мочевая кислота, креатин (азотемия), о чем может говорить постоянная усталость, слабость и спутанность сознания.

При нормальных условиях кровь, проходя через почки, фильтруется, после этого получается первичная моча, схожая по плотности с плазмой крови. У больных стенозом кровь к почкам поступает в меньших количествах, фильтруется не так хорошо, а из-за этого повышается артериальное давление. Вследствие недостаточного поступления крови к почке могут нарушаться ее функции, что ведет к почечной недостаточности, а со временем почка вообще перестает выполнять свои функции и сморщивается.

Причинами стеноза можно считать появление атеросклероза, воспаления артерии, сахарного диабета, фиброзно-мышечной дисплазии, утолщения мышц стенок артерий, а также расслаивающуюся аневризму артерии и сдавливание артерии опухолью.

Несмотря на причину появления, из-за стеноза страдает весь организм в целом, ведь нарушается баланс гормонов, вследствие недостаточной фильтрации в почках происходят потери белка и нарушается выделение жидкости. Все эти изменения могут привести к нарушению совокупного объема циркулирующей крови, состояния сосудов и внутренних органов. К сожалению, даже некоторые лекарства действуют в организме больного по-другому.

Обнаружить стеноз можно с помощью ультразвукового исследования — доплерографии, КТ-ангиографии, артериографии, урографии, скинтиграфии. Также проводятся анализы крови





и мочи, исследуются показатели функций почек и определяется уровень электролитов. Также исследуют объем крови, приливающей к почке через стенозированную артерию (перифузия).

Такие методы исследований могут помочь и определить локализацию и первопричину сужения артерии, и отличить ее от опухоли или кисты.

Сначала необходимо понизить давление. При этом необходимо использовать сочетание антигипертензивных средств с мочегонными препаратами, в то же время контролируя работу почек, ведь есть вероятность ее нарушения. В случае, когда стеноз никак не проявляется, нужно отслеживать АД и постоянно делать анализ мочи для проверки работы почки, дабы в случае ухудшения ситуации своевременно начать лечение.

Если сужение сосуда больше семидесяти процентов, то лечение бесполезно. В этом случае необходимо оперативное вмешательство.

Больным с двусторонним стенозом нужна баллонная ангиопластика (через бедренную артерию в место сужения специальным катетером вводится баллон, а, раздуваясь, он расширяет артерию).

Также существует стентирование: с помощью баллонного катетера в место сужения подводится стент — ячеистая микротрубочка. Дальше баллон раздувается, стент вдавливаются в стенку сосуда и поддерживает просвет.

Увы, но если стеноз почечной артерии продолжался до операции долгое время, то иногда не выходит полностью заставить функционировать больную почку. При множественном стенозе и отказе почки, ее удаляют.

Чтобы предупредить развитие этой болезни, следите за диетой, артериальным давлением, уровнем холестерина и сахара в крови. А также больше занимайтесь спортом и откажитесь от вредных привычек.

СТЕНОКАРДИЯ

Стеноскардия (в народе — грудная жаба) — это острая сердечная недостаточность на фоне спазма одного или нескольких коронарных сосудов, питающих мышцу сердца (миокард). Проявление симптомов стенокардии — результат нехватки для сердечной мышцы питательных

веществ и кислорода. Стеноскардия часто предшествует инфаркту миокарда, проявляющемуся некрозом (омертвением) сердечной ткани.

Явное беспокойство больного, вызванное комплексом симптомов.

Тошнота, сопровождающаяся иногда рвотой.

Острая боль за грудиной различной интенсивности, отдающая в левую руку, левую лопатку, плечо и шею. Возможна локализация боли в других местах: в области желудка или только в плече, лопатке и шее. В покое боль обычно уменьшается и исчезает полностью после приема под язык нитроглицерина.

Усиление боли и одышка при физической нагрузке.

Обмороки и частые головокружения.

Тахикардия (учащенное сердцебиение — частый пульс, более 90 ударов в минуту).

Приступы стенокардии возникают как при нагрузке, так и во время отдыха, даже во сне.

Внимание! Если вы обнаружили у себя один или несколько симптомов, перечисленных выше, которые появляются регулярно, и в вашей семье были случаи сердечно-сосудистых болезней, — немедленно обратитесь к лечащему врачу. В данном случае фитотерапия может быть лишь дополнением к основному лечению, а заменить его ни в коем случае нельзя!

Факторы, провоцирующие развитие стенокардии

Частые стрессы, беспокойство, неурядицы на работе и в быту.

Злоупотребление алкоголем и курение, приводящие к избыточному содержанию «плохого» холестерина.

Артериит коронарных сосудов сердца, способствующий ухудшению питания мышцы сердца.

Стресс сжатия артерии.

Лечение стенокардии народными средствами — общие медицинские мероприятия

Остерегайтесь горячей ванны — это чревато непредсказуемыми последствиями, вплоть до летального случая.

Занимайтесь легкими видами спорта или начните ходить каждый день в темпе, немного превышающем обычный прогулочный, не менее 45–90 мин.

После очередного приступа стенокардии, если у вас малоподвижный образ жизни, постепенно давайте организму физическую нагрузку.





Не допускайте по возможности стрессовых ситуаций.

Если у вас, кроме стенокардии, еще и диабет, соблюдайте антидиабетическую диету.

Ешьте овощи и фрукты — источники антиоксидантов.

Не употребляйте алкоголь в любой его форме, бросьте курить.

Подключите диету, предотвращающую накопление холестерина в организме, уменьшающую количество насыщенных жиров и увеличивающую количество ненасыщенных.

Пейте чистый или разбавленный **лимонный сок**. Этим вы обеспечите разжижение крови и улучшение кровоснабжения сердечной мышцы.

Смешать в равных частях траву адониса и траву вахты трехлистной. 100 г смеси залить 1 л водки и настоять в темном месте 21 день. Процедить. Пить по 20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Смешать в равных частях изюм, курагу, чернослив и ядра грецкого ореха. На 1 кг смеси добавить кашицу 1 лимона с кожурой, но без семян. В смесь добавить 300 г жидкого меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день натощак при любом сердечном заболевании. Лекарство укрепляет сердечную мышцу, способствует восстановлению нормального ритма.

Полезно пить чай из цветков **фиалки трехцветной**. Такой чай надо пить постоянно, из месяца в месяц долгое время.

Смешивать в равных количествах кашицу **чеснока** и **мед**. Настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 7 дней, ежедневно помешивая содержимое. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при ишемической болезни сердца, облитерирующем энтерите, варикозных поражениях вен и при атеросклерозе.

Нарвать цветков **ландыша** и засыпать сахаром. Во время приступа стенокардии класть под язык в количестве 1 горошины и сосать.

Боярышник (цветы). **Отвар**. 2 ст. л. сухих цветков на 1 стакан воды. Кипятить 5–7 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Настойка. 10 г сухих цветков на 100 мл водки. Настаивать 14 дней в темном месте. Процедить. Пить по 25–30 капель 3 раза в день.

Зверобой. 2 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 ч. Процедить. Пить по 50 мл 2–3 раза в день.

Пустырник. 2 ч. л. травы залить 500 мл кипяченой воды и настаивать 8 ч в теплом месте. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Спиртовую настойку пустырника смешать со спиртовой настойкой ландыша (аптечные препараты) и принимать по 30 капель 2–3 раза в день при стенокардии.

Василистник вонючий. Настойка (аптечный препарат). Принимать по 25 капель 3 раза в день при стенокардии, гипертонической болезни и нарушении кровообращения.

Приготовить **сбор**: тысячелистник — 1 часть, валериана (корень) — 1 часть, зверобой — 1 часть. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом холодной воды. Настоять 4 ч. Кипятить 5 мин. Настоять при комнатной температуре 2 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Взять 1 л **меда**, выжать или прокрутить через мясорубку 10 **лимонов** средних размеров со шкуркой, начистить 10 головок **чеснока** (головок, а не зубчиков). Все вместе смешать и оставить на 1 неделю в закрытой посуде. Пить по 1 ч. л. 4 раза в день, но пить не сразу, а медленно, смакуя, не торопясь. Дни не пропускать. Пить, пока не кончится лекарство, — в течение 2 месяцев.

Одним из самых лучших старинных рецептов при стенокардии и кардиосклерозе считается следующий: 10 ст. л. **плодов боярышника**, 5 ст. л. **плодов шиповника** (берутся плоды, заранее измельченные) кладут в кастрюлю. Ложки накладываются с верхом. Заливают 2 л кипятка. Кастрюля тепло укутывается и ставится на 24 ч в теплое место. Затем состав процедить через марлю и приступить к лечению. Принимать по 200 г 3 раза в день перед едой. Лекарство полезно всем больным с сердечными заболеваниями. Особенно хорошо оно действует после перенесенного инфаркта миокарда.

Любисток. 50 г свежих корней кипятить 10 мин в 1 л воды. Настоять 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Каждый день делать свежий отвар.

Кора рябины. 200 г коры измельчить и кипятить на слабом огне 30 мин в 500 мл воды. Настоять 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды 3 раза в день.

Цветки подсолнуха. При стенокардии и кардиосклерозе, а также при заболеваниях сосудов





рекомендуется: 1 стакан краевых цветков подсолнуха залить 1 л воды, прокипятить 5 мин, настоять 1 ч, процедить. Пить по 150–200 мл 3 раза в день.

Девясил высокий. 30 г сухого измельченного корня на 500 мл водки. Настаивать 14 дней. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день при кардиосклерозе и стенокардии.

Смешать сок 2 **лимонов с соком 3 листьев алоэ** средней величины. Добавить в смесь 500 г **меда** и настаивать в плотно закрытой посуде в холодильнике 7 дней, периодически помешивая. Принимать при стенокардии по 1 ст. л. 3 раза в день натощак (за 1 ч до еды). Провести 3–4 курса лечения с перерывом в 1 месяц.

При учащенном сердцебиении и болях в области сердца применяют следующий состав: **корень валерианы** — 2 части, **травя пустырника** — 2 части, **травя тысячелистника** — 1 часть, **плоды аниса** — 1 часть. 1 ст. л. смеси заливают 300 мл кипятка и настаивают 1 ч. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

В некоторых старинных лечебниках авторы настоятельно рекомендуют пить сердечникам разведенный водой **сок свеклы** (1:3).

Если вас беспокоят боли в области сердца, накапайте в рюмку 30–40 капель **настойки валерианы** и подержите во рту 1–2 мин. Еще лучше действует смесь настойки корня валерианы и боярышника.

Ежедневное жевание свежей **лимонной корки** улучшает работу сердечной мышцы.

Уокер считает, что самым рациональным способом лечения сердечных болезней являются **вегетарианская диета** и потребление сырых овощных соков. При этом желательно исключить из диеты сахар, молочные продукты и крахмал.

Измельчить 50–70 г **листьев крапивы двудомной** и полученную массу положить в небольшую эмалированную кастрюлю, добавить 500 мл воды и через 30 мин поставить на огонь. Кипятить 10 мин (при открытой крышке), процедить, остудить и хранить в холодильнике, но не более 2 дней. Принимать по 2 ст. л. отвара 3 раза в день в течение 15 дней. Через каждые 5 дней делать перерыв в лечении на 2–3 дня.

Для достижения лучшего эффекта перед «крапивным лечением» следует провести лече-

ние **отваром корней тутовника (шелковицы)**. 200 г свежих корней измельчить, хорошо промыть и залить в эмалированной посуде холодной водой на 1 ч. Затем прокипятить в течение 15 мин на медленном огне, остудить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Отвар принимать курсами по 3 дня (5 курсов).

При приступе стенокардии (если нет нитроглицерина) можно разжевать и проглотить 1 небольшой **зубчик чеснока**. Боль снимается через 20–30 мин.

5 ст. л. мелкоизмельченных **сосновых или еловых игл** смешать с 3 ст. л. измельченного **шиповника** и 2 ст. л. **луковой шелухи**. Смесь залить 700 мл воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 10 мин. Настоять ночь, завернув в теплое. Процедить и пить вместо воды по 1,5–2 л в сутки. Лечение проводить в течение 4 месяцев.

Измельчите и смешайте по 1 части **травы тысячелистника** и **цветков бессмертника**, по 2 части **травы лесной земляники, мелиссы и лабазника**, по 3 части **травы донника и цветков боярышника**. 6 г полученной смеси залейте 300 мл воды, нагрейте на водяной бане 10 мин, настаивайте в теплом месте 1 ч. Процедите и принимайте в теплом виде по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

Измельчите и смешайте равные части **корневищ валерианы, листьев березы и ежевики, плодов рябины обыкновенной и шиповника, трав мяты перечной, крапивы двудомной и донника лекарственного**. 5 г сбора залейте 250 мл крутого кипятка и нагрейте на водяной бане 15 мин в закрытой посуде, настаивайте, укутав, 2 ч. Процедите и принимайте по 1/2 стакана настоя 4–5 раз в день, через 20 мин после приема пищи, в теплом виде. Последний раз за 1 ч до отхода ко сну. Курс лечения каждым сбором — от 2 до 3 месяцев.

С успехом применяют **варенье из плодов боярышника**. Собирают созревшие плоды, перетирают их (толкут) с сахаром в отношении 1:1. Пользуются этим вареньем всю зиму. Приступов не бывает.

Зверобой — 1 часть, **тысячелистник** — 1 часть, **валериана, корень** — 1 часть. 1 ст. л. сбора на 1 стакан холодной воды. Настоять 3 ч. Затем поставить на огонь, дать вскипеть, кипя-





тить 5 мин. Когда остынет, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема.

Если систематически употреблять в пищу **семена тыквы** без кожуры, то сердечные боли стенокардии и других сердечно-сосудистых заболеваний быстро снимаются.

Корневища с корнями патринии сибирской или скальной — 5 г, **плоды тмина** — 10 г, **трава пустырника** — 20 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать 30 минут. Затем охладить и процедить. Полученный настой выпить в течение дня за 3 приема при стенокардии.

Корень солодки — 10 г, **корневища с корнями валерианы** — 5 г, **плоды укропа душистого** — 5 г, **трава панцерии шерстистой** — 10 г, **трава череды** — 10 г, **цветки календулы** — 10 г. 1 ст. л. смеси запаривают в 1 стакане кипятка, настаивают 1 ч в плотно закрытой посуде и процеживают. Принимают по 1/3 стакана настоя 2–3 раза в день при стенокардии.

Из 0,5 кг **грецких орехов** нужно вынуть ядра, а внутренние перегородки сложить в эмалированную кастрюлю и залить 2,5 л воды, поставить на плиту, довести до кипения, сразу снять с огня, укутать полотенцем и настаивать 3 ч в теплом месте, процедить. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды. Курс лечения продолжать 2 недели. В сочетании с традиционным лечением это средство будет очень эффективным при лечении стенокардии.

Корневища валерианы, травы донника, травы крапивы, травы мяты перечной, плодов шиповника, плодов рябины обыкновенной, листьев ежевики, листьев березы — поровну. 5 г измельченного в порошок сбора залить 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане в закрытой посуде 15 мин, настаивать в тепле (термосе) 2 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4–5 раз в день через 20 мин после еды, последний прием за 1 ч до сна. Во время приступа стенокардии принять 100–150 мл горячего настоя.

По 2 части **травы астрагала, плодов боярышника, листьев земляники лесной, цветков каштана конского**, по 1 части **плодов укропа, плодов шиповника, цветков гречихи, травы пастушьей сумки, корня цикория**. 8 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 3 мин, настаивать в тепле 1 ч, проце-

дить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4–5 раз в день через 30 мин после еды.

7 частей **листьев манжетки**, 3 части **травы пустырника**, по 1 части **корня одуванчика, кукурузных рылец, побегов малины, соцветий арники**, по 2 части **листьев брусники, корневищ пырея**. 6 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 3 ч. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день за 1 ч до еды.

Травы адониса, соцветий арники, цветков боярышника, травы донника, травы крапивы, травы мелиссы, корневищ девясила, цветков бессмертника, побегов малины — поровну. 8 г сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане без кипячения 15 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Полученный настой выпить в течение дня за 3 приема при стенокардии.

Травы астрагала, корневищ валерианы, цветков каштана конского, листьев ландыша, травы мяты перечной, травы тысячелистника, корня лопуха, кукурузных рылец, листьев сныти — поровну. 10 г сбора залить 350 мл воды, настаивать в течение 8 ч при комнатной температуре, нагреть до кипения (не кипятить). Процедить после остывания. Полученный настой выпить в течение дня за 3 приема при стенокардии.

Корневища валерианы, цветков календулы, цветков клевера лугового, листьев манжетки, травы пустырника, лепестков цветков розы, корня одуванчика, плодов шиповника, соломы овса, побегов багульника — поровну. 8 г измельченного в порошок сбора залить 300 мл кипятка, кипятить на слабом огне 3 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день, последний раз — за 1 ч до сна.

Боярышник с пустырником. Всыпать в термос вечером по 6 ст. л. с верхом сухих плодов боярышника и измельченной травы пустырника, залить 1,5 л крутого кипятка, утром процедить и пить по 1/2–2/3 стакана 3–4 раза в день (настой не подслаживать).

Добавлять в чай по 2–3 ч. л. кашицы плодов **фейхоа**.

Собрать **цветки красного лугового клевера**, наполнить ими стакан (200 г) и залить 1 л кипятка. Дать настояться 2–2,5 ч и пить строго





перед едой за 20 мин по 1/2 стакана, не меньше 5–6 раз в день. Принимать нужно 2–3 месяца без перерыва.

Полезно приготовить лекарство — впрок на зиму. 1 стакан, плотно наполненный **цветками клевера** (кашкой), залить 0,5 л медицинского **спирта (70%-го)** или **хорошей водки**, желателно в темной бутылке. Поставить в прохладное темное место на 2 недели, периодически встряхивая. Потом процедить и принимать по 1 ст. л. со 100 г кипяченой воды за 20 мин до еды 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Выжать из 2 больших **листьев алоэ сок**. Добавить к нему **сок 2 лимонов** среднего размера и 500 г **меда**. Все это смешать в эмалированной посуде деревянной ложкой и переложить в стеклянную банку, которую хранить на нижней полке холодильника. Принимать эту смесь, перед употреблением перемешивая ее деревянной ложкой в банке, 3 раза в день по 1 ст. л. за 1 ч до еды. Лечиться таким образом, пока не закончится приготовленная смесь. После этого сделать перерыв и 3 раза повторить этот курс с интервалом 2 месяца. Стенокардия покинет вас.

1 ст. л. сухой измельченной **травы донника лекарственного** залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана (50 мл) 2–3 раза в день до еды.

Взять по 5 г измельченных **шишек хмеля**, **травы душицы**, **цветков ромашки**, **листьев мелисы** и **мяты**, по 10 г **плодов боярышника**, **травы пустырника** и **корня валерианы** и 0,5 л **водки**. Сухое лекарственное сырье нужно измельчить, поместить в стеклянную посуду, залить водкой, настаивать 10 дней, ежедневно помешивая. Процедить и пить по 20 капель 3 раза в день до еды. Эти капли полезны людям, страдающим неврозами, бессонницей, гипертонией, стенокардией и тахикардией. Сердечные капли улучшают и состояние больных, перенесших инфаркт.

Для лечения стенокардии, осложненной гипертонией и тяжелыми отеками ног, используют сбор лекарственных трав: листья мяты перечной — 3 части, цветки клевера лугового — 3 части, корзинки артишока посевного — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, листья боярышника колючего — 2 части. На 1 л кипятка берут 3 ст. л. сухой смеси трав, настаивают в течение 1 ч, процеживают. Принимают 6 раз в

день по 30 мл настоя. Для пациентов, снижающих дозу гормональных препаратов, добавляют к сбору траву паслена дольчатого и траву шалфея лекарственного по 2 части.

При стенокардии с учащенным сердцебиением и в предынфарктных состояниях используют следующий **сбор** лекарственных трав: цветы календулы лекарственной — 3 части, трава желтушника левкойного — 2 части, трава пустырника пятилопастного — 1 часть, листья боярышника колючего — 3 части, листья мяты перечной — 2 части, трава кендыря коноплевого — 1 часть. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. л. сухих измельченных трав, настаивают в течение 1 ч, процеживают. Принимают 6 раз в день после еды по 1/4 стакана. Лечение проводят трехмесячными курсами. За год проводят не более 3 курсов.

Сбор, применяемый при лечении стенокардии. Понадобятся лекарственные травы: цветки календулы лекарственной — 2 части, корни диоскореи кавказской — 2 части, трава пустырника пятилопастного — 3 части, листья боярышника колючего — 3 части, трава шалфея лекарственного — 1 часть. Травы перемешивают и измельчают, заваривают 3 ст. л. смеси с 1 л кипятка, настаивают в течение 30 мин, процеживают. Настой принимают 6 раз в день по 30 мл.

1 ст. л. сухих измельченных **плодов шиповника** залить 2 стаканами кипятка и 10 мин томить на малом огне, не доводя до кипения. Охладить, процедить и добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1/4–1/2 стакана 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения — не менее 20 дней.

Съедать ежедневно натощак смесь из 2 **яичных белков**, взбитых с 2 ч. л. **сметаны** и 1 ч. л. **меда**.

Если у вас стенокардия, приготовьте смесь из 100 г **сока алоэ**, 300 г **майского меда**, 100 г измельченных **ядер грецких орехов** и **сока 1–2 лимонов**. Принимать смесь внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

Взять 2 ст. л. **травы сушеницы топяной** на 1 стакан кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин. Процедить через марлю в 2 слоя. Сырье отжать. Настой долить водой до первоначального объема. Пить по 1/4–1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.





Взять 1 стебель золотого уса вместе с листьями, не менее 40 см в длину, измельчить и смешать с медом 1:1. Принимать за 30 мин до еды 3 раза в день по 1 ст. л.

Залить холодной водой в трехлитровой банке 300 г **виноградных листьев**, настаивать в течение 3 дней в темном месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

ТАХИКАРДИЯ

Синусовой тахикардией называют нормальный сердечный ритм в состоянии покоя с частотой более 90—100 ударов в минуту. Обычно она возникает при физических нагрузках или эмоциональных потрясениях. Чаще всего бывает признаком вегетососудистой дистонии, при этом она снижается при задержке дыхания. Куда более стойкая тахикардия приходит с повышением температуры тела, тиреотоксикозом, миокардитами, сердечными недостаточностями и анемией.

Пароксизмальной тахикардией называют приступы учащенных сердцебиений нормального ритма с частотой от 140 до 240 ударов в минуту. Может характеризоваться неожиданным очевидным началом и неожиданным окончанием, продолжаясь от нескольких секунд до нескольких дней. Такие приступы сопровождаются излишним выделением пота, незначительным повышением температуры, слабостью, обмороком и странными ощущениями в районе сердца.

ФИБРИЛЛЯЦИЯ ЖЕЛУДОЧКОВ СЕРДЦА

Фибрилляцией желудочков сердца называют разрозненные и разнонаправленные сокращения отдельных пучков волокон сердечной мышцы, которые могут привести к абсолютному нарушению работы сердца и незамедлительной остановке кровообращения. Фибрилляция желудочков сердца служит основной первопричиной неожиданной смерти при острой коронар-

ной недостаточности, инфаркте миокарда, также иногда возникает при утоплении в пресной воде, ударе электрическим током и переохлаждении.

Это заболевание чаще всего появляется при интоксикации сердечными гликозидами, на фоне тяжелых эндокринных расстройств, нарушений электролитного баланса и кислотно-щелочного равновесия (гипо- и гиперкалиемии, гиперкальциемии, ацидозе и др.), при гипоксии и др. Многие из лекарственных препаратов, например симпатомиметики (адреналин, норадреналин, алупент, изадрин) и противоритмические средства (хинидин, пропранолол, мексилетин и др.) могут способствовать развитию фибрилляции желудочков сердца. Более того, фибрилляция желудочков сердца иногда является симптомом терминальных нарушений при тяжелых заболеваниях сердца и других органов.

Возникнуть фибрилляция желудочков может из-за эктопического образования импульсов и (или) механизмов повторного входа — образования зон функциональных блокад в проводящей системе сердца и обратным прохождением возбуждения через эти зоны (re-entry). Также это заболевание сопровождают непрерывные осцилляции, проявляющиеся на ЭКГ, изображение которых изменяется по ходу нарастания гипоксии сердечной мышцы.

К симптомам фибрилляции желудочков сердца можно отнести ранние, спаренные, полигонные желудочные экстрасистолы, желудочковую тахикардию. Специальными, предвещающими фибрилляцию формами тахикардии являются альтернирующая, двунаправленная (в случае интоксикации дигиталисом), полиморфная (двунаправленная веретенообразная при врожденном и приобретенном синдромах удлинения интервала Q—T) и полиморфная желудочковая тахикардия при нормальной продолжительности интервала Q—T.

По отображению на ЭКГ выделяют пять стадий фибрилляции желудочков сердца. Первая стадия длительностью двадцать-тридцать секунд можно охарактеризовать правильным ритмом и относительно высокой частотой фибриллярных осцилляций, образующих характерные фигуры «веретен» (частота осцилляций может превышать 400 в 1 мин). Вторая стадия определяется по исчезновению «веретен» и беспорядочному характеру группировки ритмичных осцилляций.





Длится от 20 до 40 секунд. Третью стадию можно охарактеризовать отсутствием частых ритмичных осцилляций и наличием синусоподобных осцилляций удвоенной частоты (длительность стадии — 2—3 минуты). В четвертой стадии упорядоченных колебаний нет. Пятая стадия — низкоамплитудные аритмичные фибриллярные осцилляции.

Диагностировать может только врач, основываясь на данных ЭКГ. Самым быстрым и эффективным способом прекращения фибрилляции желудочков сердца является дефибрилляция. Чтобы вовремя поставить диагноз и начать лечение, нужны постоянные наблюдение и профилактика.

После нормализации сердечной деятельности необходимо предотвращение повторения фибрилляции желудочков при острых заболеваниях или поражениях сердца.

При отсутствии эффекта амиодарон комбинируют с пропранололом, хинидином, дизопирамидом, мекситилом, но при этом дозу амиодарона снижают на 50 %, а другого препарата — также уменьшают.

Следует иметь в виду, что в ряде случаев противоаритмические средства в терапевтических дозах могут вызывать аритмогенный эффект.

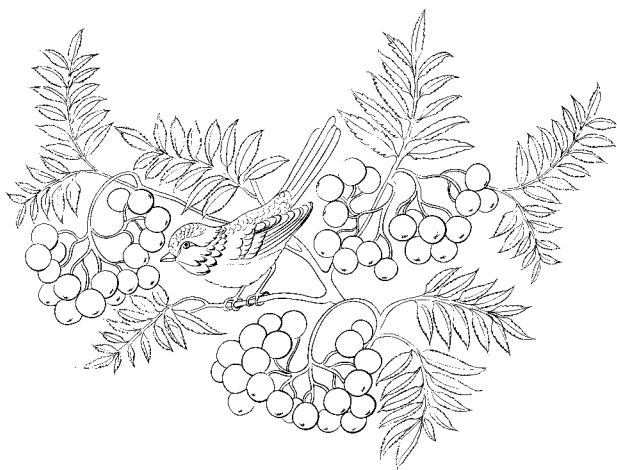
Поэтому при назначении таких препаратов, а также при применении комбинации противоаритмических средств в течение первых дней необходимо следить за индивидуальной реакцией больного.

При частой политопной и ранней желудочковой экстрасистолии, угрожаемых по развитию фибрилляции желудочков, возможно использование новокаинамида (прокаинамид); b-адреноблокаторов, хинидина, аймалина, этмозина, аллапинина, токайнида (тонокард), дизопирамида (ритмодан).

ЭКСТРАСИСТОЛИЯ

Экстрасистолой называется раннее сердечное сокращение, которое может чувствоваться как перебои или замирание сердцебиения. Экстрасистолия встречается у большей части здоровых людей. Если экстрасистолы редкие (мее пяти в минуту) и не чувствуются пациентом, то они не требуют специализированного ухода. Если экстрасистолы частые (шесть и более в минуту) или больной может ощущать перебои, головокружение, то нужно обратиться к врачу.





БОЛЕЗНИ

почек и мочевого пузыря

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Аденома предстательной железы — доброкачественная опухоль, возникающая в результате увеличения предстательной железы, чаще встречающаяся у мужчин старше 40 лет.

При аденоме предстательной железы нужно отказаться от перца, горчицы, консервов, копченостей, крепкого алкоголя и пива.

Для того чтобы предотвратить развитие аденомы предстательной железы, нужно правильно и регулярно питаться и соблюдать гигиену. Также важно заниматься спортом и физическими нагрузками, которые подбираются самостоятельно.

Ежедневный рацион следует наполнить разнообразными и богатыми витаминами продуктами. Пожилым людям нужно отказаться от всего пряного, копченого, любых приправ и острых закусок. При обнаружении в моче уратных и оксалатных солей важно перестать употреблять кофе, чай, ограничить прием мяс-

ной пищи и соли. В том случае если больной страдает от частого мочеотделения по ночам, то объем принимаемой жидкости следует уменьшить, особенно после 18 часов.

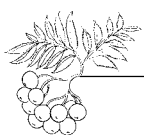
При аденоме предстательной железы нужно избегать переохлаждения организма и нельзя сдерживать мочеиспускание. Постель больного должна быть твердой для того, чтобы не было провисания таза. Ни в коем случае нельзя проводить тепловые процедуры.

Тем больным, кто ведет сидячий образ жизни, следует больше двигаться: вставать каждые 40 мин., бегать, делать приседания и подскоки; полезно кататься на велосипеде и на лошади.

Также для больных аденомой предстательной железы можно порекомендовать такие физические упражнения, как: ежедневная ходьба до 10 км, подскоки на месте 4 раза в день (20–30 раз за один подход); втягивание анального отверстия на вдохе по 100–150 раз ежедневно.

Цветочная пыльца березы полезна при аденоме предстательной железы, раке простаты. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день, запивая отваром плодов шиповника. Курс лечения — 2 месяца, затем делают перерыв на 2 недели и





курс лечения повторяют. Оптимальней всего пыльцу смешивать с небольшим количеством меда.

1 ст. л. **пчелиной пыльцы** развести в тепловатом **отваре плодов шиповника**. Пить по 1 стакану 1 раз в день в течение 1 месяца. Всего надо провести 5–6 таких курсов. Перерыв между ними — 5–6 дней. Прекрасное средство лечения аденомы простаты.

Настой травы горца птичьего обладает противовоспалительным, общеукрепляющим, тонизирующим действием, повышает диурез, выводит с мочой избыток ионов натрия и хлора, полезен для лечения воспалительных процессов в предстательной железе и мочевом пузыре, а также при аденоме простаты. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Отвар корневищ с корнями девясила высокого стимулирует защитные силы организма, улучшает настроение, полезен как мочегонное, общеукрепляющее, тонизирующее средство при аденоме предстательной железы. 1 ст. л. сухого измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Трава золотарника обыкновенного полезна для лечения и профилактики хронического воспаления почек и мочевого пузыря, аденомы простаты. Более сильным действием обладает золотарник канадский. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Препараты из **травы кипрея мелкоцветкового** являются прекрасным средством для лечения аденомы простаты. Настой травы останавливает воспалительный процесс и оказывает целебное действие при I и II стадиях аденомы простаты, при воспалении мочевых путей, а также может служить в качестве лечебного

средства при поддерживающей терапии после операции на простате. Наряду с **кипреем мелкоцветковым** можно применять и другие виды кипреев с мелкими цветками: кипрей горный, кипрей темный, кипрей болотный, кипрей розовый. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Жидкий спиртовой экстракт из свежих корневищ с корнями крапивы двудомной полезен при лечении и профилактике аденомы простаты. Свежее сырье измельчить, поместить в стеклянную банку, залить водкой с таким расчетом, чтобы водка едва покрывала сырье сверху, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в первую неделю по 30 капель 3 раза в день, запивая отваром плодов шиповника, а в дальнейшем — по 1–2 ч. л. Курс лечения от 2 месяцев до 1 года.

Корень крапивы двудомной, солодки голой, калгана взять по 1 ч. л., измельчить и залить 600 мл холодной воды. Поставить на огонь, кипятить на слабом огне 10–12 мин. Настаивать 1 ч при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Настой петрушки. 1 ст. л. измельченного корня петрушки залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь в термосе, утром процедить. Выпить весь настой в течение дня, принимая по 1 ст. л. с промежутками в 1–1,5 ч.

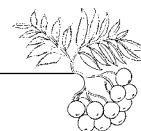
Настой, отвар почек осины принимают при гипертрофии предстательной железы.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Сгущенный отвар. 45 г измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, кипятить до тех пор, пока отвар не выпарится наполовину, процедить,





принимать по 1/4 стакана 3 раза в день, предварительно подсластив медом.

Приготовить настойку из **осиновой коры**, для чего собрать кору в период активного сокодвижения. На 200 г сухой измельченной коры 0,5 л **водки**. Настоять не менее 14 дней, принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды, добавляя 15–20 мл водки. Продолжительность лечения — 3 месяца без перерыва.

Настой молоденькой **коры осины** считается эффективным профилактическим средством при начальных стадиях гипертрофии простаты, а также в более поздний период развития аденомы простаты, когда операция по тем или иным причинам противопоказана. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Морские водоросли богаты йодом и калием, которые в микродозах полезны при лечении и профилактике аденомы простаты. При лечении воспалительных процессов предстательной железы в стадии ремиссии йодистый калий в микродозах эффективно применяют как рассасывающее средство.

Ежедневно перед сном в течение 3–5 мин втирать в промежность **пихтовое масло** (продается в аптеке), но осторожно, не касаясь мошонки и анального отверстия. У масла сильное раздражающее действие.

Водный экстракт прополиса принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Ежедневно на ночь вводить в прямую кишку **свечи с прополисом**. Для приготовления свечей взять 40 г измельченного прополиса, залить 200 мл спирта, настоять 10 дней (ежедневно взбалтывать). Затем спирт выпарить при кипении, в полученную массу всыпать 2 г какао, тщательно размешать и сделать свечи. Лечение состоит из 2–3 30-дневных курсов с месячными интервалами между ними.

Препараты **лещины обыкновенной** используют при аденоме простаты.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев лещины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, проце-

дить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченных листьев лещины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченной коры лещины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Экстракт скорлупы орехов лещины. Измельченную скорлупу от 1 кг орехов залить 2 л воды и кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется 1 л жидкости, процедить и добавить 1 кг меда, тщательно размешать до однородного состояния. Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды, запивая отваром плодов шиповника.

Настой облиственных побегов малины обыкновенной полезен при лечении и профилактике аденомы простаты. 1 ст. л. измельченных облиственных побегов залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы медуницы неясной полезен при лечении и профилактике аденомы простаты. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Препараты из **корневищ с корнями марены красильной** обладают мочегонным и спазмолитическим действием. Они полезны при никтурии и спазмах мочевыводящих путей, сопровождающих аденому простаты и простатиты.

Отвар. 1 ст. л. измельченных корневищ с корнями марены красильной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Порошок **корневищ марены** принимать по 1–5 г 3 раза в день, запивая настоем плодов шиповника.





Препараты марены противопоказаны при остром и хроническом гломерулонефрите, почечнокаменной болезни с нарушением функций почек и при язве желудка.

Настой корня мыльнянки лекарственной полезен как мочегонное средство при аденоме простаты. 1 ч. л. сухих измельченных корней мыльнянки лекарственной залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Отжать **сок из свежей петрушки**, смешать пополам с **медом** и принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день при аденоме, заболеваниях предстательной железы, при циститах, мочекаменной болезни, почечных спазмах (противопоказан при нефрите) и отеках.

Хорошим эффектом обладает **пчелиная пыльца**, которую надо принимать, тщательно разжевывая, по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды.

Пить по 2 ч. л. **масла льняного семени** холодного отжима в день.

При гипертрофии простаты рекомендуется в большом количестве употреблять **лук зеленый и репчатый** в свежем виде.

Смешать по 15 г **омелы белой, корня лопуха, кукурузных рыльцев, травы лапчатки гусиной, травы горца перечного**. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 10 мин, настоять 30 мин. Принимать по 2/3 стакана в день.

Сок сырой **тыквы** рекомендуется пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Принимая натошак **пихтовую воду**, можно избавиться от аденомы.

При лечении аденомы и хронического простатита рекомендуется регулярное употребление **арбузных и тыквенных семечек**. Принимают их натошак, несколько раз в день.

Можно пить по 1 дес. л. 3 раза в день тыквенное масло холодного отжима. Курс лечения — не менее 1 месяца.

3 ч. л. **спаржи лекарственной** залить 300 мл кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

Взять в равных по весу частях **листья березы, лещины обыкновенной, траву хвоща полевого**. 4 ст. л. измельченной смеси залить 3 стаканами воды, варить на слабом огне в закрытой посуде

5–7 мин, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 30–40 дней.

25 г измельченной **коричневой коры плодов каштана** залить 250 мл **спирта**, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, процедить. Пить по 40–50 капель 2 раза в день.

1 ст. л. измельченной (еще зеленоватой) **коры лещины обыкновенной** и 3 ст. л. измельченного корня петрушки залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, охладить, процедить. Пить вместо воды в течение дня.

1 ст. л. измельченных **корней солодки голой** варить 10 мин в 0,5 л воды, охладить, процедить. Пить по 2/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

Принимать порошок **листьев толокнянки** по 1 ч. л. утром и вечером натошак, запивая настоем из **листьев Melissa**.

200 г мелко нарезанной **овсяной соломы** залить 5 л кипятка, 15 мин кипятить на медленном огне, процедить и влить в ванну. Развести водой до температуры 37 °С. Курс лечения — 10–12 ванн. Продолжительность ванны — 15 мин.

После курса лечения такими ваннами перейти на **ванны из хвоща полевого**: 100 г измельченного хвоща полевого залить 3 л кипящей воды, настоять 1 ч, процедить. Добавить в ванну с температурой 37–38 °С. Продолжительность ванны 15 мин. Курс лечения — 12 ванн.

Для сидячих ванн применяют также **кору дуба и цветки ромашки**. Того и другого берут по 50 г, заливают 8 л кипятка и настаивают в течение 1 ч. Смесь сливают в ванну. Курс лечения — 10–12 ванн.

Все вышеуказанные ванны принимают с интервалом в 2 дня.

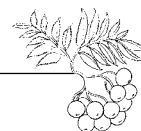
Смесь соков морковного, свекольного и огуречного, взятых в равных пропорциях, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение длительного времени.

Съедать 2 раза в день кусочек **корня солодки** величиной с фасолину.

2 ст. л. **первоцвета весеннего** заварить 0,5 л кипятка и настоять ночь, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером за 30 мин до еды. Курс лечения — 40 дней.

Микроклизмы с настоем ромашки, шалфея и добавлением прополиса (15–20 капель спиртового раствора). На 1 микроклизму идет 50 мл





полученного состава. Курс лечения — 15–20 микроклизм, делать 1 раз в день.

Настоем цветов бузины черной лечат аденому. Взять 1 ст. л. сухих измельченных цветов бузины, залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на водяной бане 15 мин, охладить не менее 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Или приготовить **настойку**: взять 50 г сухих **цветов бузины**, залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 7 дней, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать. Принимать по 30–35 капель 3 раза в день до еды, запивая водой.

При аденоме предстательной железы постоянно добавлять в пищу порошок **корней тмина**.

1 ст. л. **подмора пчел** (т.е. умерших пчел, находящихся возле улья) залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде на малом огне 2 ч, настоять 2 ч, процедить. Пить при аденоме по 1 ст. л. 1–2 раза в день в течение 1 месяца. Через 6 месяцев повторить. В этот отвар полезно добавлять 2 ст. л. меда и 2 ч. л. 10%-й спиртовой настойки прополиса. Подобное лечение способствует уменьшению предстательной железы, нормализации ее секрета, восстановлению нормального оттока мочи. Лечение может продолжаться до 3 лет.

Смешать в равных частях **пихтовое и облепиховое масло**, хорошо взболтать смесь, смочить ею маленький кусочек ваты, немного отжать, ввести тампон в прямую кишку и оставить до очередного стула. Курс лечения при аденоме предстательной железы: 25–30 процедур. Одновременно принимать по 1 ч. л. 20%-й настойки прополиса 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая настоем из листьев березы.

Смешать в равных частях по весу сухие **листья березы и сушеные перья лука репчатого**. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить при аденоме предстательной железы в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день до 16 ч. Одновременно принимать по 1/2–1 ч. л. цветочной пыльцы.

Настой. 1 ст. л. сухих чесночных листьев измельчить, нарезать 5 зубков чеснока, залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, ночь и принимать по 1/4 стакана 1–2 раза в день до еды.

Отвар корневищ горца земноводного полезен в качестве тонизирующего и мочегонного средства при аденоме предстательной железы.

1 ст. л. сухого измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар корней дурнишника обыкновенного применяют как мочегонное средство при аденоме простаты и воспалительных процессах в мочевом пузыре. 1 ст. л. измельченных корней залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин, настоять при комнатной температуре 10 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настойка травы зверобоя полезна при аденоме простаты. 50 г сухой травы зверобоя залить 250 мл водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. л., запивая отваром плодов шиповника, 3–4 раза в день до еды.

Свежие **листья и сок каланхоэ** полезны при лечении и профилактике аденомы простаты. Известны случаи полного излечения больных аденомой простаты. Свежеприготовленный сок из листьев принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Съедать по 1/3–1/2 (до 1) листа каланхоэ 3 раза в день за 30 мин до еды.

Взять 250 г **почек черного тополя**, 150 г **травы осота огородного** и 250 мл **сока крапивы двудомной**. Весь сбор поместить в стеклянную посуду и залить 1 л 60%-го спирта. Настоять 10 дней. Пить по 5 капель с 1/2 стакана воды за 40 мин до еды. Постепенно количество данной настойки довести до 50 капель, а затем употреблять в обратном порядке от 50 до 5 капель.

В стакан **молока** добавляют 1 ч. л. **настоя чеснока** и пьют утром натощак. Для приготовления настоя 1 кг измельченного чеснока заливают в трехлитровой банке 1 л воды, закрывают капроновой крышкой и настаивают 3–4 недели, периодически взбалтывая, процеживают. Принимают длительно, до исчезновения симптомов заболеваний.

Более половины всех мужчин в возрасте старше 60 лет имеют аденому предстательной железы и страдают от задержки мочеиспускания, частых позывов к мочеиспусканию. Облегчить их состояние можно при помощи **эликсира из пижмы**, который следует пить в течение 4–6 недель





3 раза в день до еды по 50 мл. 50 г сухих измельченных листьев пижмы залить 1 л сухого **виноградного вина**, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в холодильнике.

Принимать гомеопатический препарат **аденомагран** по 6 гранул 3 раза в день за 15 мин до еды.

300 г **травы хвоща полевого** залить 6 л воды. Кипятить 30 мин на малом огне, затем вылить в приготовленную ванну. Температура воды — 39 °С. Продолжительность процедуры — 15–20 мин.

АЛЬБУМИНУРИЯ, БЕЛОК В МОЧЕ

Настой молоденьких ранневесенних листьев березы полезен как мочегонное средство при альбуминурии. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Березовый отвар. 3 ст. л. почек березы варить в 0,6 л воды, пока жидкость не упарится наполовину, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Другие показания: анурия.

Взять по 250 г молотых семян **вики посевной** и меда, добавить сок 1 лимона, все тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Отвар. 30 г заболони липы варить 15 мин в 1 л воды, настаивать 20 мин, процедить. Пить не спеша, небольшими глотками по 4 стакана в день, первый — утром натощак.

Прекрасным мочегонным свойством обладает **настой почечного чая**. Из организма усиленно выделяются мочевины, мочевая кислота и хлориды. Благодаря этим свойствам почечный чай полезен при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками, альбуминурией, азотемией и образованием мочевых и почечных камней. 1 ч. л. сухих измельченных листьев почечного чая настоять, укутав, 2 ч в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по

1/2 стакана теплым за 30 мин до еды. Курс лечения — от 1 до нескольких месяцев.

Настойка. Взять 300 г лука репчатого, 100 г меда, 700 г белого вина, 1 ст. л. листьев мяты перечной, настаивать 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день до еды.

Отвар. 5 штук свежих листьев пеларгонии, 1 ст. л. семян льна, 1 кислое яблоко (разрезать на 4 части) залить 300 г кипятка и варить на малом огне 10 мин, процедить и добавить 300 г горячего кипяченого молока. Пить по 150 г через 2 ч после еды.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья брусники, земляники, смородины черной, толокнянки, лепестки василька синего, траву зверобоя, цветки ромашки аптечной**. Из этого сбора полезно каждый день пить чай. Через некоторое время уровень белка в моче начнет снижаться и затем придет в норму.

Трава зимолубки зонтичной повышает диурез, дезинфицирует мочевые пути, повышает выделение из организма азотистых и хлористых солей, полезна при альбуминурии. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Трава золотарника обыкновенного полезна для лечения и профилактики альбуминурии. Более сильным действием обладает золотарник канадский. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Растертые с водой **семена конопли посевной** (конопляное молоко) и настой семян используют как мочегонное и общеукрепляющее средство при воспалении почек и мочеполовых путей, при альбуминурии и при нервном истощении. 1 ст. л. измельченных семян залить 1 стаканом кипятка,





настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Эмульсия. 50 г семян конопли промыть горячей водой, высыпать в глиняную посуду, добавить 1 ст. л. сахарного песка, растирать, постепенно доливая кипятка (1,5 стакана). Полученную эмульсию процедить и выпить в течение дня за 2–3 приема. Для улучшения вкуса в конопляное молоко добавляют фруктовые соки, сахар, мед.

Можжевельные ягоды обладают мочегонным, дезинфицирующим, тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным, фитонцидным действием. Настой, отвар можжевельных ягод назначают при наличии белка в моче.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Плоды можжевельника противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек (нефрит, нефрозононефрит).

ВОДЯНКА

Заболевание почек характеризуется появлением отеков на лице и теле. В начале болезни больной может чувствовать тяжесть возле мочевого пузыря, жжение, страдать от задержки мочи. При возникновении отеков следует уменьшить потребление жидкости и соленого, и наоборот — больше употреблять **мочегонные (арбуз, виноград, землянику, лук, петрушку, сельдерей, спаржу, тыкву, черную смородину, чеснок) и кислые молочные продукты.**

Витамин В₆ (пиридоксин) нивелирует накопление солей, вызываемое эстрогеном и служащее причиной предменструального отека.

Принимайте 25 мг витамина В₆ ежедневно. В благоприятном случае опухание спадет в течение 1 недели. Если этого не произойдет, можно увеличить дозу до 50 мг, но я не советую вам превышать этот уровень: маловероятно, что пиридоксин поможет при больших дозах, если не помог при 50 мг. Кроме того, чрезмерное потребление витамина В₆ вредно для нервных тканей.

Витамин Е особенно хорошо помогает бороться с отеком, развивающимся вследствие выделения гистамина при аллергии.

Принимайте 400–600 МЕ витамина Е (сукцинат d-альфа-токоферола) в течение 5–7 дней.

Витамин Е иногда вызывает повышение кровяного давления. Убедитесь в том, что у вас нет такой реакции. Для этого принимайте сначала по 100 МЕ, затем по 200 МЕ и, наконец, по 400 МЕ, проверяя кровяное давление после каждого увеличения дозы в течение по крайней мере 1 недели. Средняя величина 4–5 измерений давления не должна превышать 140/90.

Комбинация **витамина С и биофлавоноидов** снижает хрупкость (слабость) капилляров, из-за которой жидкость, поступающая из мелких кровеносных сосудов, вызывает отеки, особенно в кистях, стопах и лодыжках.

Можно купить препарат, содержащий биофлавоноидный комплекс с витамином С. Принимайте такое количество этого препарата, чтобы ваше ежедневное потребление витамина С составляло 2–4 г. Если вы уже принимали витамин С, можно добавить к рациону одну 500- или 1000-миллиграммовую таблетку биофлавоноидного комплекса.

Правильный рацион — с достаточным количеством белка, но без излишка крахмалосодержащих углеводов — помогает уменьшить накопление жидкости благодаря снижению выработки гормона инсулина. Инсулин, действуя на почки, вызывает задержку в организме соли (натрия), а где накапливается натрий, туда поступает и жидкость.

Если у вас уже есть отеки, сократите потребление углеводов (крахмалосодержащих, а также простых сахаров, включая фруктовый сахар) по крайней мере до 20 г в день. Нужно также есть в достаточных количествах постное мясо, рыбу, птицу или яичный белок и выпивать не менее 1,2 л жидкости ежедневно. Тогда за несколько дней организм избавится от лишней жидко-





сти, если ее накопление связано с повышением уровня инсулина. После этого можно будет вернуться к рациону, содержащему 40 % некрахмалосодержащих углеводов, 30 % белков постных продуктов, 30 % необходимых жиров.

Солевое голодание без описанного выше изменения рациона не окажет сильного действия на накопление жидкости, хотя чрезмерное потребление соли может осложнить проблему.

Если вы будете по-прежнему потреблять в больших количествах вещества, способствующие удерживанию натрия в почках, вам не удастся существенно уменьшить накопление жидкости, лишь отказываясь от соли.

Пищевая аллергия, несомненно, способствует развитию отеков из-за выделения гистамина в коже. Выявление аллергенов и исключение их из рациона поможет вам справиться с проблемой.

Чрезмерное потребление соли увеличивает количество натрия, с которым придется иметь дело почкам и которое способствует накоплению жидкости.

Сначала пациент должен выдержать пятидневный пост на фруктовых и овощных соках. В течение этого периода пить только по 1 стакану сока, наполовину разведенного водой. После сокового поста нужно в течение 3–4 дней питаться исключительно фруктами, такими как яблоки, виноград, ананасы и папайя. Интервалы между приемами пищи — 5 часов. Затем постепенно необходимо перейти к сбалансированному питанию с упором на свежие овощи и фрукты.

Хлеб ахлоридный, бессолевой полезен для людей, страдающих заболеваниями почек. **Рисовая каша** — прекрасное диетическое средство при болезнях почек и мочевого пузыря. Добавление **сельдерея** (зелень, корни, семена) к бессолевым отварным диетическим блюдам очень полезно при лечении водянки. Сельдерей усиливает диурез и выделение шлаков из организма, помогает людям со слабыми нервами (при беспокойстве, возбуждении, быстрой утомляемости).

В течение сокового поста и фруктовой диеты нужно ежедневно очищать кишечник теплой водой с помощью клизмы. Полезны также ежедневные горячие ванны.

Ананас. Сок его содержит полезный хлор, который стимулирует работу почек и способствует

выделению шлаков из организма. Он также выводит из организма лишнюю жидкость.

Паслен. Можно употреблять как в виде отвара, так и в свежем виде. Отвар готовится следующим образом: взять 30 г паслена на 0,5 л воды. Кипятить, пока не останется 1/3 первоначального объема. Принимать 2 раза в день.

При явных и скрытых отеках 100–200 г **кураги или урюка** залить 1 л крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, 6 ч, процедить, остаток отжать, добавить **мед или ксилит** по вкусу. Принимать глотками по стакану 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды.

Чай из травы тархуна (эстрагона) полезно пить при водянке, почечнокаменной болезни.

2 ч. л. **цветков василька синего** залить 1 стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

2 ст. л. измельченного в порошок **корня копытня европейского** и 2 л **виноградного сиропа** тщательно перемешать, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели. Хранить в темном холодном месте. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при водянке в качестве сильного мочегонного.

1 ч. л. **семян льна** залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 15 мин, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 ч. Принимать горячим по 1/2 стакана через каждые 2 ч 6–8 раз в день в течение 2–3 недель.

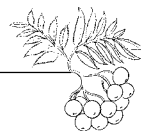
При водянке полезно съедать 3–4 раза в день до еды по 6 г порошка **корня любистока**, запивая его теплой водой.

Порошок семян моркови смешать с равным по объему количеством **меда**. Принимать при гидротораксе, водянке плевральной полости по 1 ч. л. смеси 4–5 раз в день. Хранить в холодильнике.

100 г измельченных свежих **листьев каланхоэ** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном теплом месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Втирать при отеках в больные места несколько раз в день.

Цветущими **головками клевера красного** полностью заполнить посуду, залить доверху **растительным маслом**, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в холодильнике, не процеживая. При-





нимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды в начале водянки.

100 г сухих (200 г свежих) цветущих **головков клевера красного** и 2 л **сухого вина** настоять 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения и варить на слабом огне 30 мин, охладить, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 50 г 3 раза в день до еды при водянке живота, задержке мочи.

100 г сухого измельченного **корня бузины черной** залить 1 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Отжать. Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 мин до еды при водянке.

При водянке принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды **винный уксус**.

100 г сухих **цветков бессмертника песчаного** (цмина) залить 2 л сухого **виноградного вина**, настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10–15 мин, охладить, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 50 г 2–3 раза в день до еды при водянке.

Можжевельные ягоды обладают мочегонным, дезинфицирующим, тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным, фитонцидным действием. Настой, отвар можжевельных ягод назначают в случаях водянки, связанной с почечной недостаточностью.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

50 г измельченных ягод можжевельника обыкновенного, 30 г его измельченных тонких веточек залить 1 л сухого белого вина, настоять в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, добавить 30 г сахара. Принимать от 1/3 до 1 стакана ежеднев-

но как мочегонное средство при альбуминурии, олигурии, водянке, камнях мочевых путей.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар корней одуванчика полезно пить при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы и почечнокаменной болезни. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Из-за большого содержания витаминов и калия **петрушка** считается особенно полезной для почечных больных, при лечении моче- и почечнокаменной болезни, при лечении простатита, водянки.

Народная медицина имеет положительный опыт употребления **сока петрушки** при лечении водянок.

Настой. 1 ст. л. измельченных корней или семян петрушки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

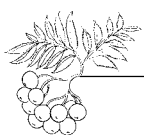
800 г свежих **листьев петрушки** тщательно вымыть, облить кипяченой водой, дать воде стечь, измельчить. Сложить в кастрюлю и залить **молоком** так, чтобы оно покрывало всю нарезанную зелень. Поставить в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. каждый час как отличное мочегонное средство при водянке.

Полезно пить в день по 2 стакана **огуречного рассола** при водянке; хотя действует он не так быстро, как другие средства, но его легче до-
стать.

Плоды морозики полезны при водянке, почечнокаменной болезни.

Настойка. 100 г почек смородины черной залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 капель 3 раза в





день за 30 мин до еды как мочегонное при водянке, почечнокаменной болезни.

50 г свежих измельченных **луковиц лилии белой** залить 0,5 л **водки**, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 20 мин до еды при водянке.

Настой травы подмаренника настоящего (желтого) используют как мочегонное при лечении водянки, задержки мочи, воспаления мочевого пузыря. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Варенье из плодов бузины черной — прекрасное средство для очищения почек при водянке. 30 г сухих измельченных корней бузины черной залить 1 л воды, варить на слабом огне до тех пор, пока не останется 0,5 л жидкости, процедить. Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды при водянке живота. Курс лечения 1,5–2 месяца. При необходимости повторить после 2–3 недель перерыва.

Смешать 1:1 по объему **порошок имбиря и мед**. Принимать по 1 ч. л. за 20–30 мин до еды при почечно- и мочекаменной болезни, водянке.

100 г свежей **травы хвоща полевого** залить 1 л **красного сухого вина**, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить по 50 г 3 раза в день до еды при водянке.

100 г свежих измельченных **листьев кислицы обыкновенной** залить 0,5 л **водки**, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды при заболеваниях почек, отеках.

Пиво, настоянное с хреном, — прекрасное мочегонное средство, полезно при водянке.

Семена спаржи — хорошее мочегонное средство. Запивать водой по 6 г 3 раза в день до еды.

3 г **порошка корицы** 3 раза в день за 20–30 мин до еды хорошо гонит мочу, очищает почки и мочевой пузырь.

Окоренную голую **древесину бересклета европейского** сжечь. 20 г полученного пепла завязать в льняной мешочек и опустить его в 1 л натурального сухого виноградного вина. Настоять

с 6 ч утра до 12 ч дня. После того как мешочек вынули, вино можно пить при лечении водянки ежедневно от 20 до 50 г до тех пор, пока болезнь не исчезнет. Эффективное целебное средство.

Размешать 4 г **порошка селитры** в 50 г **легкого пива** и выпивать утром натощак при лечении водянки.

При остановке мочи посадить больного по пояс на 4 ч в теплую **ванну** (лучше с отваром цветков ромашки аптечной или крепким щелоком) и давать мочегонные чаи. Стремиться освобождать мочевой пузырь непосредственно в ванне.

Смешать 2:1 по весу **топленое сливочное масло и сахарный песок**. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды как мочегонное средство.

Куриные яйца отварить в кипящей воде 5 мин, охладить, очистить скорлупу и высушить ее в духовке, измельчить в кофемолке. Принимать по 1/2 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до еды при начинающейся водянке. Лечение длится долго, в зависимости от обстоятельств, до полугода и более. Средство хорошо помогает, если ведется разумный образ жизни.

При задержке мочи (олигурии) ставить **компрессы** на низ живота из кашицы сырого **лука**.

Если отекают ноги, полезно их растереть утром и вечером **отваром чеснока**: 1 ст. л. кашицы чеснока варить 5 мин в 2 стаканах воды, охладить, процедить.

Сырой **яичный желток** растереть с 30 г **скипидара**, затем понемногу добавив в эту смесь 1/2 стакана **настоя мяты перечной**. Втирать ее в поясницу, пах, подбрюшину, когда мочевой пузырь расслабляется и перестает идти моча.

При водянке, особенно брюшной, могучее средство — это голодание, систематически проводимое, особенно с самого начала заболевания: надо 4 раза в год в течение 7 дней пить в сутки только 2 стакана чая — 1 стакан в 12 ч дня, а второй стакан — вечером, без сахара. И обязательно в этот семидневный период каждый день ставить клизму из чистой воды. Но голодовку начинать не сразу, а сначала подготовить свой организм в течение 3 дней, в которые постепенно все более и более сокращать себя в еде и тоже каждый день ставить клизму, независимо от того, был ли уже стул сам по себе или нет. Также и после голодовки надо в течение 2 дней держаться более легкой пищи, а не набрасываться на обильную еду.





При отеках, брюшной водянке полезно пить по 2—3 стакана в день **молоко верблюдицы**.

Известковая вода: полотенце намочить в концентрированном растворе извести, выжать и накрыть живот.

При водянке, задержке мочи пить **бульон**, полученный при варке **свинины**.

На начальной стадии заболевания в течение дня принимают 3—4 раза по 1 ст. л. смесь, приготовленную из взятых в равных количествах измельченного **лука** и **меда**.

Аналогичное действие оказывает внутренний прием **настойки лука на спирту** (20 г сырья на 100 г спирта) — по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

Семена повилики увлажняют, выдавливают из них сок и принимают вместе с сахаром.

Симптомы недугов ослабевают при употреблении внутрь измельченных плодов **огурца** или его отжатого сока. Дозировка произвольная: от 5 ст. л. до 1 л сока в день. Слабительное действие плодов отличается мягкостью.

ГЕМАТУРИЯ

Для лечения гематурии используют **кору или корень барбариса обыкновенного**: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. коры или корня, проварить на малом огне 20 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 3 ст. л. 2—3 раза в день.

Трава зимолубки зонтичной повышает диурез, дезинфицирует мочевые пути, повышает выделение из организма азотистых и хлористых солей, полезна при гематурии.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Взять 20 г сухих измельченных **корней ежевики**, залить 0,5 л **красного вина** и варить, пока

не уварится наполовину. Пить при гематурии по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

При кровавой моче, при почечнокаменной болезни, хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, задержке мочи, непроизвольном мочеиспускании, ночном недержании мочи смешать 1:1 по объему порошок **листьев толокнянки** и **сахарной пудры**. Принимать по 1 ч. л. каждые 4 ч, запивая водой.

Взять 25 г **семян конопли**, обдать кипятком, чтобы сошла шелуха, истолочь в ступке, залить 1 л воды, настаивать на солнечном месте 6—10 ч, процедить. Пить по 1 кофейной чашке 3 раза в день.

Взять 20 г **ячменя** (истолочь), 15 г **корней пиона лекарственного**, по 5 г **травы золотарника** и **золототысячника**, **плодов можжевельника**; залить 1 л **вина**, оставить на 12 ч, затем варить 15 мин; когда остынет, процедить, добавить 4 ст. л. меда. Пить каждые 30 мин по 1 глотку. Курс лечения — 3—5 дней.

Взять поровну **корни лапчатки прямостоячей**, **траву пастушьей сумки** и **горца перечного**, **цветки яснотки белой**, **кору конского каштана**; 1 ст. л. смеси варить 5 мин в 0,5 л воды, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Трава золотарника обыкновенного полезна для лечения и профилактики хронического воспаления почек и мочевого пузыря, при гематурии. Более сильным действием обладает **золотарник канадский**. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

При заболевании гломерулонефритом нельзя лечиться с помощью почек березы, травы хвоща полевого и плодов можжевельника обыкновенного, так как они негативно влияют на почечную ткань.

В период выздоровления полезно применять настои из лекарственных растений, обладающих противовоспалительным действием: зверобоя, мяты перечной, тысячелистника, листа земля-





ники, василька синего, а также сока плодов рябины красной, рябины черноплодной.

Настой травы буквицы лекарственной полезен как мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при хроническом гломерулонефрите с явлениями гипертензии. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

В целях изменения реактивности организма при гломерулонефритах, получения диуретического и гипотензивного эффекта полезны следующие сборы.

Сбор № 1. Листья черной смородины, трава душицы, цветки календулы — по 1 части, трава Melissa — 2 части. **Настой.** 1 ст. л. сбора залить на ночь 1 стаканом кипятка, настоять 10–12 ч, утром добавить 1 стакан кипяченой воды, кипятить 3–4 мин, процедить, добавить 1–2 ст. л. меда. Принимать в течение дня не спеша, небольшими глотками.

Сбор № 2. Листья боярышника, трава пустырника — по 2 части, шишки хмеля — 1 часть, трава толокнянки, плоды петрушки — по 3 части. **Настой.** 1 ст. л. измельченной смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Сбор № 3. Трава пустырника, чернышника, цветки календулы — в равных частях. **Настой.** 1 ст. л. измельченной смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

В зависимости от состояния больного и показателей анализа мочи выбирается продолжительность лечения острого гломерулонефрита. При постоянной и выраженной гематурии следует повысить дозу лекарственных препаратов или добавить в рецепт лекарственной смеси растения гемостатического действия.

Сбор № 4. Трава почечного чая, зверобоя, листья крапивы двудомной, цветки арники гор-

ной — по 1 части, корни кровохлебки — 2 части, цветки яснотки белой — 3 части. **Настой.** 1 ст. л. смеси залить 500 мл холодной воды, настоять 10 ч, довести до кипения, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

Сбор № 5. Трава почечного чая, листья тысячелистника, лесной земляники — по 1 части, трава череды — 2 части, цветки календулы — 3 части. **Настой.** 1 ст. л. смеси залить 500 мл холодной воды, настоять 10 ч, довести до кипения, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

Активными диуретическими свойствами обладает **спаржа лекарственная**, которую можно с успехом использовать при отеках сердечного и почечного происхождения, водянке, затрудненном мочеиспускании, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, а также при острых и хронических гломерулонефритах. Молодые побеги полезно употреблять в пищу.

Настой. 1–2 ст. л. измельченных корневищ с корнями, или молодых побегов, или травы спаржи залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать в течение дня не спеша, небольшими глотками в теплом виде.

При остром гломерулонефрите, сопровождающемся гиперазотемией, применяют леспедефил. Препарат получают из бобового растения **леспедеза головчатая**. Внутрь назначают спиртовую настойку по 1–2 ч. л. в день, а в более тяжелых случаях — по 6 ч. л. в день. Для поддержания терапии применяют длительно по 1/2–1 ч. л. через день.

Полезны слабоминерализованные воды — «Смирновская», «Славяновская», «Ессентуки № 20».

Лечение хронического гломерулонефрита с помощью лекарственных трав зависит от формы и стадии заболевания. Если больной страдает отеками и артериальной гипертензией, то особенно важно назначить диету с ограниченным количеством натрия, а также симптоматическую противоотечную и гипотензивную терапию. Продукты распада микроорганизмов и токсины, благодаря действующим веществам растений, выводятся из организма.

Так как хронический гломерулонефрит может быть латентным, отечным (нефротическим), ги-





пертоническим или смешанным, то фитотерапия должна назначаться в зависимости от формы течения болезни.

Так при латентной форме заболевания назначают настой смеси следующих растений.

Смесь № 1. Цветки бузины черной, пижмы, трава зверобоя, золототысячника и фиалки трехцветной, корни окопника лекарственного — по 1 части, цветки календулы — 2 части.

Настой. 25–30 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Курс лечения 4–6 недель 2 раза в год (в осенне-зимний период и ранней весной).

Смесь № 2. Травы душицы и Melissa — по 2 части, травы буквицы, тысячелистника, цветки календулы, липы — по 1 части. **Настой.** 10 г смеси залить 500 мл холодной воды, настаивать 10–12 ч, довести до кипения, охладить, процедить. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

Если присутствует латентная форма хронического гломерулонефрита, то больные, как правило, чувствуют себя хорошо. Только некоторые жалуются на недомогание и боль в области поясницы. Заболевание можно диагностировать при обнаружении белка в анализе мочи.

Латентная форма хронического гломерулонефрита протекает доброкачественно в течение длительного времени (до 10 лет и более).

Для того чтобы предотвратить прогрессирование болезни, лечат хронические очаги инфекции (тонзиллит, гайморит, кариозные зубы и др.). Если больной подхватил простудное или инфекционное заболевание, то после окончания болезни нужно сделать анализ мочи для определения обострения гломерулонефрита или его перехода в более тяжелую форму.

Довольно часто латентная форма гломерулонефрита может перейти в типичный хронический гломерулонефрит. Иногда (очень редко) наблюдается спонтанное выздоровление.

Если присутствует нефротическая форма болезни, то у больного появляются отеки, резко увеличивается протеинурия. В таком случае больные должны соблюдать постельный режим, пока отеки полностью не исчезнут и альбуминурия значительно не сократится. Так как с мочой выходит много белка, его потери восполняют

постным мясом, рыбой, молоком, сыром и др. В рационе больных, страдающих отеочной формой гломерулонефрита, ограничивают животные жиры, так как содержание холестерина в крови увеличивается. Лучше отказаться от консервов, пряностей, полностью исключить алкогольные напитки, бросить курить. Очень полезно употреблять печеные картофель, репчатый лук, капусту, абрикосы, инжир, изюм и др. из-за наличия калия в этих продуктах, обладающего мочегонным действием.

ДИЗУРИЯ, ЗАТРУДНЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

При затрудненном мочеиспускании, болях в почках полезна **винная настойка плодов тмина**. 100 г плодов тмина залить 0,7 л сухого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30 г 3 раза в день до еды.

Холодный настой цветков **бессмертника песчаного** полезен при воспалении почек и мочевого пузыря с явлениями дизурии.

При задержке мочеиспускания 100 г сухих цветков травы **бессмертника песчаного (цмина)** залить 2 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, затем поставить на огонь, довести до кипения и варить 20 мин на слабом огне, помешивая деревянной ложкой, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. сырья залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в течение дня не спеша, небольшими глотками.

Настой травы горца перечного используют при дизурии, асците. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раза в день до еды.





При застое мочи взять 30 г ранневесенних **листьев березы**, 3 ст. л. меда, залить 1 л белого кипящего сухого виноградного вина и еще варить 15 мин, процедить. Пить по кофейной чашке 3 раза в день через 1 ч после еды, а в течение дня каждый час по несколько глотков.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные молодую кору **лещины обыкновенной**, **корни петрушки курчавой**. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, кипятить 20 мин, охладить, процедить. Выпить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

100 г кашицы **сливы домашней** смешать до однородного состояния с 20 г спор плауна булавовидного. Принимать по 1 ст. л. этой смеси через каждые 2 ч.

При хронической задержке мочеиспускания 100 г свежих головок **клевера лугового** залить 2 л сухого красного вина, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, затем поставить на огонь, довести до кипения и варить 20 мин на слабом огне, помешивая деревянной ложкой, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Взять по 30 г соцветий **клевера лугового** и **листьев березы**, по 20 г **хвоща** и **корневищ пырея**. 2,5 ст. л. смеси засыпать в термос, залить 3,5 стакана кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Весь настой выпить за день в 3–4 приема через 1–2 ч после еды. Другие показания: уrolитиаз.

Если мочеиспускание затруднено из-за наличия камней в мочевом пузыре, то полезно применять **следующее средство**: 50 г кашицы касатика (ириса) залить 1 л сухого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать в теплом виде по 30 мл 3–4 раза в день до еды. Постепенно камни растворятся и мочевыводящие пути вновь откроются.

ЗАДЕРЖКА МОЧИ ОСТРАЯ

Настой, отвар корневищ с корнями **дягиля лекарственного** полезен при задержке мочи.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посу-

де на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При задержке мочи на фоне аденомы предстательной железы полезно применять следующие сборы.

Плоды укропа — 20 г, **корневища бузины травянистой** — 15 г, **листья алоэ** — 10 г, **облиственные побеги верблюжьей колючки**. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Смешать в равных частях по весу молодую кору **лещины обыкновенной**, **корни петрушки кудрявой**, **корневища бузины травянистой**, **лепестки цветков василька синего**. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

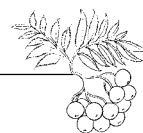
В тех случаях, когда моча есть, но не может отойти, надо класть паровые **компрессы** на промежность или принимать сидячую ванну при температуре 29–30 °С в течение 10 мин, стараясь при этом опорожнить мочевой пузырь.

ИНФЕКЦИЯ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ

Вода, березовый, кленовый соки могут быть вашими лучшими союзниками.

Рекомендации: выпивайте в течение дня минимум 2 л жидкости. Потребление большого количества жидкости будет стимулировать частое опорожнение мочевого пузыря.





Витамин С способствует за кислению мочи, а кислая моча неблагоприятна для большинства болезнетворных бактерий. Принимайте 1 г витамина С за 3–4 раза в день.

Высокое содержание сахара увеличивает риск инфицирования мочевых путей.

Рекомендации: если вы часто страдаете от инфекции мочевых путей или почек, прекратите или значительно сократите потребление сахаров, в том числе столового сахара, кукурузной патоки, сиропа с высоким содержанием фруктозы, мелассы и всех продуктов, изготовленных из этих веществ.

Трава зверобоя действует на золотистый стафилококк и другие бактерии, что делает ее перспективной для лечения инфекционных заболеваний органов мочеполовой сферы.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин. до еды.

Измельчить 10–20 свежих **листков капуцина большого (настурция большая)**, смешать с 1 ч. л. оливкового масла и с 1 ч. л. лимонного сока, сразу дать съесть ребенку. Так делать ежедневно в промежутке между обедом и ужином в течение 2 недель.

В эмалированную кастрюлю всыпать 50 г **листьев шалфея лекарственного или травы шалфея лугового**, залить 1 л холодной кипяченой воды, прокипятить 15 мин. Настаивать 45 мин, профильтровать. Принимать при воспалении мочевого пузыря, воспалении почечной лоханки, инфекции мочевыводящих путей в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 7–10 дней.

При инфекции мочевыводящих путей полезно часто пить разогретое **сухое виноградное вино**. Это вино также полезно пить при воспалении мочевого пузыря, воспалении почечной лоханки.

В тяжелых случаях инфекции мочевыводящих путей помогает **«расшатавающая диета»**: дополнительно 3 дня пить ежедневно не спеша, небольшими глотками по 1 л свежеприготовленного **апельсинового сока**, а также по 1 л **виноградного сока**.

КАНДИДОЗ УРОГЕНИТАЛЬНЫЙ

Следующие лекарственные вещества прописывают для лечения кандидозного простатита и кандидоза мочеполовых путей: нистатин, леворин, амфоглюкамин, низорал, канестин, кетоконазол, микозол, ламизид, дифлюкан, сангвиритрин.

Также для борьбы с кандидозом используются антисептики растительного происхождения. В частности, известно фунгистатическое и фунгицидное воздействие лука и чеснока на 13 штаммов грибков, вредных для человека. Полезно употреблять также биологически активные растительные вещества, например эфирные масла котовника, лаванды, чабреца, базилика, эфиромасличной розы, можжевельника, иссопа, тысячелистника, укропа, мяты, тмина, фенхеля, петрушки, лопуха, лавра.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ, ЧАСТЫЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ, РАЗДРАЖЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Если вы страдаете от частых позывов к мочеиспусканию, то вам нужно отказаться от употребления сельдерея, арбузов, спелого винограда и спаржи, а также уменьшить объем выпиваемой жидкости. Желательно не пить перед сном. Утром и вечером следует принимать закаливающие водные процедуры.

При частых мочеиспусканиях, как правило, советуют съедать на ночь немного **сушеной кураги, чернослива, ананаса или папайи**, так как они отлично впитывают жидкость и таким образом снижают нагрузку на почки и мочевой пузырь.

Настойка плодов на 95%-м спирте (1:5). Принимать по 20–25 капель до еды (или через 4 ч после приема пищи) 2–3 раза в день.





Настойка плодов на 60–70%-м спирте (1:5), настаивать 3 недели. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день.

Порошок из высушенных семян. Принимать по 0,5 г до еды 2–3 раза в день.

Пилюли из порошка плодов. Смешать 50 г порошка, 30 г сахарной пудры, 40 г меда. Из этой смеси сделать 100 одинаковых пилюль. Принимать ежедневно по 5–6 штук.

Настой. 1 ст. л. измельченных свежих или сухих плодов лимонника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев лимонника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар толченых **семян лопуха большого** применяют при непроизвольном мочеиспускании. Кипятить 10 мин в 500 мл воды 1 ст. л. измельченных семян лопуха. Процедить и пить по 30–50 мл 4 раза в день перед едой.

При ночном недержании мочи у ребенка полезно давать ему перед сном по 1/2 стакана воды, размешанной с 1 ч. л. **меда**.

Свежие **ягоды черники** есть в большом количестве. Зимой пить настой, компот из ягод черники.

При частых позывах к мочеиспусканию выпить натошак 1 чашку **чая из кукурузных рылец** (1 ст. л. на 500 мл воды) или отвар из плодоножек вишни или черешни (1 ст. л. на 1 стакан кипятка). По вкусу можно добавить мед. По мере необходимости пить несколько раз в день.

При частых позывах к мочеиспусканию заварить 1 стаканом кипятка 10 г измельченной **коры дуба**, греть на слабом огне 15 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

При раздражении мочевого пузыря и болезненных спазмах пить 3–4 раза в день за 30 мин до еды по 1 небольшому глотку теплый настой из **шишек хмеля**: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шишек хмеля, держать на слабом огне 5 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимая настой длительное время по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, лечат цистит.

При недержании мочи пить по 2 чашки в день **отвар трав зверобоя и золототысячника**. Взять сухие травы в равном количестве. 1 ч. л. смеси с верхом заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Выпить содержимое 1 чашки сразу за 1 прием.

Принимать 3–4 раза в день на кончике ножа порошок из **семян подорожника** (большой эффект будет достигнут, если принимать семена подорожника в рюмке макового молочка).

Настой, отвар **корневищ с корнями дягиля** лекарственного полезен при недержании мочи.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы зверобоя полезен при недержании мочи. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы зеленчука желтого применяют как средство, обладающее мочегонным и противовоспалительным действием при недержании мочи у пожилых людей вследствие снижения тонуса сфинктеров мочевого пузыря. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой шалфея. 40 г сухой травы шалфея лекарственного залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать теплым по 100–200 мл 3 раза в день.

При недержании мочи и воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей принимать **настой корней алтея лекарственного**. 6 г сухих корней измельчить до порошка и залить 1 ста-





каном холодной кипяченой воды. Настоять 8 ч. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Взять 4 ст. л. измельченных **плодов шиповника** и 1 ст. л. **ягод костяники**. Кипятить в 1 л воды 30 мин на слабом огне. Перед снятием с огня добавить 2 ст. л. цветков шиповника. Довести до кипения, снять с огня, процедить. Пить отвар холодным по 1 стакану 2 раза в день.

При недержании мочи, частом мочеиспускании, воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей приготовить **сбор**: взять по 1 части травы зверобоя продырявленного, листьев брусники и черники, травы хвоща полевого. 1 ст. л. смеси залить в термосе 1 стаканом кипятка и оставить на ночь. Половину настоя выпить днем за 30 мин до еды, вторую половину — перед сном. Курс лечения — 2 месяца.

Листья, кору кизила обыкновенного применяют при учащенном мочеиспускании. 1 ст. л. измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Сок, варенье, компот из плодов кизила пьют при частом мочеиспускании. С этой же целью полезно применять настой из плодов кизила. 2 ст. л. плодов отварить на слабом огне 15 мин в 1,5 стакана воды, настоять, укутав, 8 ч, размять мякоть плодов. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

При **слабости мочевого пузыря** смешать по 1 ч. л. свежеприготовленную кашу **репчатого лука, яблока и мед**. Принимать за 30 мин до еды, каждый раз готовить свежую дозу.

При частом, сильном, непроизвольном мочеиспускании принимать по 1,5–2 г **порошка листьев дуба**, запивая его 1 глотком воды, 3 раза в день за 30 мин до еды.

Трава золотарника обыкновенного обладает антисептическим, антибактериальным, гипотоническим, противовоспалительным, сильным мочегонным действием. Золотарник повышает секреторно-экскреторную функцию почек, ре-

гулирует водно-солевой обмен и кислотно-щелочное равновесие. Золотарник полезен для лечения и профилактики хронического воспаления почек и мочевого пузыря, расстройств мочевого выделения у людей пожилого возраста (произвольное мочеиспускание или задержка мочи). Более сильным действием обладает золотарник канадский.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

При недержании мочи, особенно у детей, полезно готовить следующие лекарственные препараты.

1 ст. л. **семян укропа огородного или обыкновенного** залить 1 стаканом крутого кипятка, закрыть крышкой и настаивать 4–6 ч, отфильтровать. Выпить в 1 прием. Курс лечения — 7–10 дней.

1 ст. л. **березовых почек** залить крутым кипятком и настаивать 1 ч, затем процедить. Принимается настой в 1 прием. Курс лечения — 2 недели.

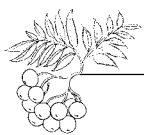
В эмалированную кастрюлю всыпать 50 г **листьев шалфея лекарственного или травы шалфея лугового**, залить 1 л холодной кипяченой воды, прокипятить 15 мин. Настаивать 45 мин, профильтровать. Принимать при воспалении мочевого пузыря, воспалении почечной лоханки, инфекции мочевыводящих путей в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 7–10 дней.

Свежую **траву пастушьей сумки** пропустить через мясорубку и отжать из нее сок. 50 капель сока смешать с 1 ч. л. воды и выпить. И так — 3 раза в день. Или приготовить водный настой: 2–3 ст. л. сырья залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 4 ч и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 7–10 дней.

При недержании мочи полезно часто пить разогретое **сухое виноградное вино**. Это вино полезно пить при воспалении мочевого пузыря, воспалении почечной лоханки, инфекции мочевыводящих путей.

Утром и в обед принимать в 1 ч. л. воды по 30–40 капель **пантокрина**. Курс лечения — 10 дней.





Соберите при недержании мочи **рыбьи пузыри**, высушите их в духовке и измельчите в кофемолке. Принимать по 1/2 ч. л. с кусочком сильно посоленного черного хлеба на ночь.

Взять мочевой пузырь свежезарезанной свиньи, вымочить в соли, прокрутить на мясорубке вместе с мясом, испечь 3 пирожка. Затем съесть. Довольно часто помогает даже 1 пирожок.

При воспалении мочевого пузыря 1 ст. л. **нашатырного спирта** развести в 0,5 л **водки** и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10 мин до еды. Пить в течение 3 дней, затем сделать недельный перерыв и повторить лечение.

НЕФРИТ

Нефрит — одно из самых часто встречающихся заболеваний почек. Лечение этой болезни нужно проводить, учитывая возраст больного. Рекомендуется соблюдать активный режим и умеренно сократить объем выпиваемой воды таким образом, чтобы количество потребляемой и выделяемой из организма жидкости за сутки было примерно одинаковым. Также почечным больным обязательно нужно сократить употребление соли (до 5—6 г в сутки) для предотвращения отеков.

При остром нефрите лучше всего пить только **овощные соки** в течение 7—10 дней, так как они способствует выведению шлаков и токсинов, вызывающих воспаление почек. После этого следует в течение 4—5 дней употреблять в пищу только фрукты; далее в течение недели нужно есть только фрукты и молоко, понемногу переходя к сбалансированному питанию с низким содержанием белков, отдавая предпочтение свежим фруктам, сырым и приготовленным на пару овощам.

Если наблюдается хроническая форма нефрита, то соковое голодание нужно проводить в течение 3 дней, если необходимо — в течение 10 дней. В таком случае утром можно есть апельсины или пить апельсиновый сок, пообедать можно овощным салатом, а поужинать — овощами, приготовленными на пару, и орехами в небольшом количестве. После этого постепенно можно переходить к сбалансированному вегетарианскому питанию с низким содержанием белка.

Подобные разгрузочные фруктовые дни или соковое голодание следует проводить с периодичностью 2—3 месяца, до тех пор пока почки снова не станут работать нормально. Лучше не употреблять овощи с большим количеством щавелевой кислоты (шпинат и ревень), а также отказаться от какао, шоколада и соли. Принимать пищу нужно 4—5 раз в день небольшими порциями.

Также полезно раз в неделю практиковать **разгрузочный день**, в который равными порциями съесть за 4—5 раз по 200 г свежих абрикосов либо по 100 г кураги, запивая разбавленным в соотношении 1:1 абрикосовым соком с мякотью (вода только кипяченая, комнатной температуры). В этот день больше ничего не есть.

Ежедневно употреблять **гречневую кашу**.

В продолжение сокового поста или фруктовой диеты нужно ежедневно очищать кишечник клизмой с теплой водой.

В летне-осенний сезон **арбуз** просто незаменим в рационе питания больных нефритом. Ешьте без ограничений по 20-дневному циклу с последующим трехдневным перерывом в течение 2—2,5 месяцев ежегодно и помимо удовольствия избавитесь (либо профилактируете) от вышеотмеченной проблемы. Арбузы можно мочить, как яблоки, на зиму.

Настой травы буквицы лекарственной полезен как мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при нефритах с явлениями гипертензии. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы горца птичьего обладает противовоспалительным, общеукрепляющим, тонизирующим действием, повышает диурез, выводит с мочой избыток ионов натрия и хлора, полезен при нефритах.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день до еды.





Настой плодов и листьев земляники применяют как средство, обладающее мочегонным и противовоспалительным действием, при нефрите с гематурией.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой, свежий сок и порошок ранневесенних листьев крапивы двудомной полезны как мочегонное, тонизирующее, поливитаминное, общеукрепляющее, повышающее содержание гемоглобина средства. Применяют при лечении и профилактике нефрита.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой или отвар травы лапчатки гусиной на козьем молоке — сильное мочегонное средство, не раздражающее почки, полезное при лечении нефрита. 1 ст. л. измельченной травы лапчатки гусиной залить 0,4 л горячего козьего молока, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Листья и молодые облиственные побеги **омелы белой** повышают диурез и выделение продуктов азотистого обмена. В связи с этим их применяют при нефритах и нефрозо-нефритах. Наибольшую биологическую активность проявляет омела, паразитирующая на иве.

Отвар. 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Препараты омелы противопоказаны при низком давлении. Растение ядовито.

Настой травы подмаренника настоящего (желтого) используют как мочегонное при лечении воспаления мочевого пузыря, нефрита. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Морковный сок. При нефрите нужно ежедневно натощак выпивать 1 стакан морковного сока с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. свежего лимонного сока.

Банан. Эффективное средство благодаря низкому содержанию белка и соли и высокому содержанию углеводов. Для лечения нужно в течение 3–4 дней питаться исключительно бананами, съедая 8–9 штук в день.

Авокадо. Основной продукт питания при нефрите. Ценность его заключается в низком содержании белка и высоком содержании минералов.

Виноград. Хорош при остром и хроническом нефрите. Обладает исключительным мочегонным свойством из-за высокого содержания воды и солей калия. Для больных нефритом он ценен еще и тем, что содержит небольшое количество альбумина и хлорида натрия.

3 ст. л. высушенных **плодов терна** залить 0,5 л рома, настоять, периодически встряхивая содержимое, 2–3 дня, процедить. Принимать при нефрите по 30–50 мл за 1 ч до завтрака. Курс лечения — 10 дней. Полезно начинать лечение на полнолуние (в любой из первых 3 дней).

При воспалительных заболеваниях почек: натереть на терке **черную редьку**, выжать сок через марлю, смешать его с медом (1 л сока на 300 г меда). Пить по 2 ст. л. перед едой и на ночь.

При воспалении почек рекомендуется принимать мочегонные средства: **чай с лимоном и мятой, чай из хвоща полевого и липового цвета**. Эти чаи способствуют очищению почек и выведению накопившихся вредных веществ, солей, песка.

У средней величины **тыквы** срезать верхушку, вынуть семена и волокнистую часть мякоти, приготовить смесь из 0,25 л растительного масла и 250 г сахарного песка, тщательно размешать ее и залить в тыкву; закрыть ее срезанной верхуш-





кой и испечь в духовке, очистить от кожуры и все тщательно истолочь. Полученную кашу принимать при нефрите по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

100 г измельченных **плодов физалиса** залить 1 л **красного сухого вина**, настоять в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое. Пить по 50 г 3 раза в день до еды в течение 1 недели. На зиму приготовить **повидло из физалиса**: 400 г плодов залить 400 г воды, варить 1 ч, процедить, добавить 800 г меда и варить еще 30 мин. Принимать при нефрите по 2 ст. л. до еды. Хранить в холодильнике.

При заболеваниях почек необходимо включать в рацион **листья одуванчика**. Собирать листья следует в мае—июне (до цветения).

Взять 100 г молодых ранневесенних **листьев березы**, измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настоять 6 ч, процедить, отжать и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Взять в равных частях **травы пустырника**, **цветки календулы**, **травы полыни**, **травы буквицы лекарственной**. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, настоять 4 ч, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

Приготовить **сбор**: листья толокнянки — 3 части, цветки василька — 1 часть, корень солодки — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана как противовоспалительное и мочегонное средство.

Приготовить **сбор**: трава хвоща полевого, корень лапчатки гусиной — по 3 части, листья подорожника — 4 части. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. Принимать по 1/2 стакана на ночь при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Приготовить **сбор**: листья земляники — 1 часть, листья крапивы и березы — по 2 части, семя льна — 5 частей. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить, принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3—4 раза в день за 20 мин до еды при нефрите и пиелонефрите.

Жеруха лекарственная (кресс водяной). Растение применяется только в свежем виде. Принимать по 2—3 пригоршни листьев в виде салата в течение 2—3 недель.

3 ст. л. **плодов терна** залить 0,5 л рома, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое. Принимать при нефрите натошак по 50 мл.

1 ч. л. сухих измельченных **листьев розмарина** залить 350 мл воды и 150 мл **красного вина** типа кагор, настоять сутки, довести до кипения, варить 5 мин, снова настоять, укутав, 20 мин, затем процедить. Пить при нефрите по 2 ст. л. до и после еды. Хранить в холодильнике.

При нефрите, сопровождающемся болезненным капельным мочеиспусканием, съедать по 1 ст. л. порошка **семян гвоздики** 3 раза в день за 15 мин до еды, запивая водой.

Смешать в равных частях по весу **порошки ряски и семян лопуха**. Принимать при остром нефрите по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин до еды, запивая водой.

При остром и хроническом нефритах, при расширении почек (гидронефроз): залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. **толокнянки** и настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить 4—5 раз в день по 1 ст. л. через 30 мин после еды.

Противопоказано при гломерулонефрите и беременности.

При нефритах, пиелитах, пиелонефритах: залить 1 стаканом кипятка 1—2 ч. л. **травы подмаренника**, держать на водяной бане 15 мин, настоять 45 мин и процедить. Пить по 1—2 ст. л. 4—5 раз в день за 30 мин до еды.

При хроническом нефрите: смешать 30 г **плодов можжевельника** и 30 г целых **семян айвы**. Залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и греть на слабом огне 20 мин, настоять 1 ч и процедить. Выпивать в несколько приемов.

При нефрите: смешать по 10 г ягод можжевельника, листьев березы, корня одуванчика. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять до остывания и процедить. Пить 3 раза в день по 1 ст. л.

Хорошим средством **при хроническом воспалении почек** считается смесь из равных количеств листьев и корней крапивы, корней и корневищ солодки. 1 ст. л. смеси настоять 2 ч в 2 стаканах кипятка, пить по 1 стакану утром и вечером.

При заболеваниях почек: залить 2 стаканами кипятка 3 ст. л. манжетки обыкновенной, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.





Для очищения почек: залить 1 стаканом воды 1 ч. л. семени льна, кипятить на водяной бане 20 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана каждые 2 ч в течение 2 дней. Перед приемом отвар немного взболтать, разбавить водой. Можно добавить лимонный сок.

При воспалении почек и мочевого пузыря применяется настой сережек (более мелких) ивы белой: залить 1 часть сережек 20 частями кипятка и настоять, укутав, 3 ч. Пить по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день. Этот же настой помогает и при инфекционном артрите и ревматизме.

При нефрите желательно ограничить употребление в пищу овощей, окрашенных в зеленый цвет. Не стоит употреблять жареный и даже свежий, особенно зеленый, лук. Но при этом очень полезно пить зеленый чай.

Хорошим **мочегонным эффектом** обладают баклажаны, кабачки, патиссоны, тыква, салат листовой, настой створок фасоли (как свежих, так и сухих), картофель, запеченный или отваренный в мундире, красная рябина, прихваченная морозом, отвар и сок абрикосов. Регулярное употребление указанных продуктов имеет хороший мочегонный эффект.

Для сезонного лечения острого и хронического нефрита можно порекомендовать высасывать сок из ягод синего винограда, особенно хорошо для этой цели использовать сорт изабелла. Любители винограда могут употреблять до 2 кг в день.

Виноград способствует образованию жировой ткани в области почек, что просто необходимо для того, чтобы они не провисали, не опускались. К сожалению, масса тела не всегда радует. Но лучше быть полным с относительно неплохо работающими почками, чем тоненьким и пользоваться богатым арсеналом лекарственных средств для поддержки почек.

Летом постарайтесь съесть как можно больше **белой смородины**. Эта ягода создана самой природой как лекарство для лечения всех заболеваний почек. Полезен сок из белой смородины. Если не удалось летом поесть ягод, то запаситесь листьями и засушите их, чтобы добавлять в чай.

Черника прекрасна для лечения всех заболеваний почек, особенно хороша черника при пиелонефрите. Листья черники более полезны, чем ягоды, поскольку в них содержится арбутин, который есть и в листьях брусники.

Настой. 1 ст. л. свежих или сухих листьев черники залить 1 стаканом холодной воды и настаивать 8 ч (лучше это делать с вечера), утром довести до кипения, дать остыть, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день в промежутках между едой.

В сезон **малины** поешьте всласть эту душистую ягоду. Чай готовим из 2 ст. л. ягод (малина хорошо поддается сушке), веточек или листьев. Смесь залить 1 стаканом кипятка и довести до кипения. Настаивать 1 ч, пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Корень ежевики. Большой корень ежевики тщательно помыть, мелко порубить, варить в 5 л воды, пока не останется половина жидкости. Хранить в холодильнике. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 мин до еды. Курс лечения — 27 дней. Затем неделя перерыва и снова повторить лечение. В течение года можно провести 3—5 курсов.

Чай из листьев и коры молодых веточек терна незаслуженно выброшен из арсенала растительных лекарств. Чай — прекрасное лечение всех заболеваний почек. Заваривать его в специальном заварочном чайнике — 1 ст. л. листьев, коры или их смесь на 1,5 стакана кипятка. Настаивать 10 мин, процедить и пить по 1/2 стакана 3—5 раз в день в промежутках между едой.

Красивый нежный **василек** — прекрасное средство при лечении нефрита. 1 ст. л. сухих или свежих листьев залить 0,5 л кипятка. Настаивать до охлаждения, процедить, пить в течение дня в промежутках между приемами пищи. Не подогревать!

Если заболеванию почек предшествовали ушибы или удары, то в таких случаях хорошо помогает **бадьян**. Готовят отвар или настой корней: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Довести до кипения, но не кипятить! Дать остыть, процедить, пить по 1 ст. л. 4 раза в день через 20—30 мин после еды. Этим мы лечим проявление первопричины заболевания, а не последствия. Забытая и очень необходимая рекомендация.

Из Китая и Японии пришло в Европу лечение болезней почек **сиренево-фиолетовыми лепестками астры**. В свежем виде их можно добавлять в овощные и фруктовые салаты. Лепестки высушить и заваривать как чай: 1 ч. л. на





1 стакан кипятка. Пить по 1 ст. л. 6—7 раз в день через 30 мин после еды.

Тертый хрен огородный перемешать в соотношении 1:2 с **цветочным медом** и есть по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 мин до еды, а тертый хрен с кислым молоком, приготовленный в соотношении 1:10, принимать по 1 ст. л. через 30 мин после еды. Ежедневно пить зеленый чай. Курс лечения — не менее 1 месяца, при необходимости повторить через 10 дней.

3 стакана свежего **сока капусты белокочанной** подогреть до 40 °С, добавить 6 ст. л. **кислого молока или сметаны**. Смочите этой смесью кусок белой простыни и оберните им всю поясницу, живот, затем укутайтесь в теплое белье и — под теплое одеяло. Держать компресс 3—4 часа. После такой процедуры вы будете ощущать легкость во всем теле. Зато когда вы снимете компресс, то от него будет исходить такой запах, что не приведи Господи его ощутить! Не расстраивайтесь! Это прекрасно! Столько всего нехорошего вытянул компресс из вас. Так что продолжайте делать эту процедуру 2—3 раза в неделю, пока отвратительный запах после процедур не исчезнет. Это сигнал о восстановлении нормальной работы почек, мочевого пузыря.

Не только нефрит, но и пиелонефрит, а также цистит можно лечить при помощи оригинального рецепта.

0,5 л только **белого портвейна** налить в бутылку, добавив туда 10 г **сухой камфоры**. Плотно закупорить деревянной пробкой и сверху замазать тестом. Бутылку поместить в керамическую посуду и засыпать доверху песком, чтобы ее не было видно. Поставить на 2 ч в хорошо протопленную русскую печь. Затем вынуть и дать остыть. Если жидкость станет мутной, то лекарство приготовлено правильно, а если она осталась светлой, значит, неправильно закупорили бутылку или плохо протопили печь. Пить по 50 г 3 раза в день за 20—30 мин до еды. Иногда на курс уходит до 10 бутылок.

Полезно принимать после еды 15 капель **спиртового экстракта подмора пчел** в течение 1—2 месяцев (см. рецепт экстракта в разделе «Тахикардия»).

Не рекомендуется: при нефрите увлекаться молочными продуктами, так как в них много белка и солей; лучше употреблять овощи, каши, чтобы не раздражать ткань почек; пить мине-

ральную воду (кроме специальных «почечных» источников), т.к. она не только бесполезна, но и вредна из-за большого содержания натрия; купаться в естественных водоемах (море, река, пруд, озеро) при температуре не ниже +23—+24 °С; без разрешения врача принимать лекарства, в которые входит фенацетин: тройчатка, мономицин, канамицин, неомицин, поскольку от их приема активизируется процесс в почках и ухудшается состояние.

НЕФРОЗЫ

Вылечить нефроз довольно трудно. Борьба с болезнью сводится, в основном, к устранению причин, которые вызывают нефроз, — хронических интоксикаций и инфекций.

Больным назначают мочегонные растительные препараты (см. в других разделах данной работы) и препараты, которые содержат много витаминов. Рекомендуется резко ограничить объем выпиваемой жидкости.

Больному нужно постоянно соблюдать диету, в которой должно содержаться большое количество белка при минимуме соли. Упор следует делать на такие продукты, как творог, хлеб, испеченный без соли, несоленое мясо, молоко, яйца, сметана. В блюда для усиления вкуса можно добавлять лук, лимон, укроп, петрушку, уксус, грибы, сельдерей и т.д.

НЕФРОЛИТИАЗ (простатит в сочетании с камнями в почках и мочевом пузыре)

Отвар корневищ пырея обладает хорошим мочегонным действием. Весьма ценным свойством корневищ является их способность восстанавливать нарушенный обмен веществ. Отвар полезен при лечении и профилактике нефролитиаза, водянки, почечнокаменной болезни, заболеваний мочевого пузыря и мочевых путей. 1 ст. л. сухих измельченных корневищ с





корнями пырея кипятить 10 мин в закрытой посуде в 1 стакане воды, затем настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы спорыша (горца птичьего) обладает мочегонным, противовоспалительным, общеукрепляющим и тонизирующим действием, полезен при нефролитиазе, воспалении и камнях мочевого пузыря, отеках различного происхождения, болезнях почек. 3 ч. л. сухой измельченной травы спорыша настаивать, укутав, 4 ч в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Препараты из **бузины травянистой** — прекрасное мочегонное средство, полезное при лечении воспалительных заболеваний почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей, нефролитиаза. 1 ст. л. измельченного корневища бузины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченных цветков бузины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Смешать в частях по весу сухие измельченные **листья толокнянки обыкновенной** — 3, **плоды моркови дикой** — 3, **листья полыни обыкновенной** — 2, **траву укропа** — 2, **плоды укропа** — 2. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в духовке ночь, утром настой прокипятить 5–7 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

ОБМЕННАЯ НЕФРОПАТИЯ

Для того чтобы вылечить обменную нефропатию, нужно не только принимать лекарственные средства, но и **соблюдать диету**, которую назначают в зависимости от характера солей, которые выделяются с мочой. Также желательно значительно увеличить количество выпиваемой жидкости. Если характер солей оксалатный, то можно употреблять: брюссельскую,

белокочанную, цветную капусту, абрикосы, бананы, бахчевые, груши, тыкву, огурцы, горох, все виды круп, белый хлеб, растительное масло.

Периодически следует садиться на капустно-картофельную диету и пить слабощелочные минеральные воды: «Боржоми», «Славяновская», «Смирновская». Рекомендуется ограничить прием следующих продуктов: морковь, зеленая фасоль, цикорий, лук, помидоры, крепкий чай, говядина, курица, заливное, печень, треска, смородина, антоновские яблоки, редис. Следует отказаться от шоколада, свеклы, сельдерея, шпината, щавеля, ревеня, петрушки, мясных и рыбных бульонов.

Если характер солей уратный, то можно употреблять: молочные продукты (в первой половине дня), белокочанную и цветную капусту, абрикосы, бананы, бахчевые, груши, все виды круп, хлеб пшеничный, ржаной (из муки грубого помола), сливочное и растительное масло. Также рекомендуется капустно-картофельная диета. Нежирное отварное мясо и рыбу можно принимать 3 раза в неделю по 150 г в течение первой половины дня. Большую пользу принесут минеральные воды: «Боржоми», «Джермук», «Исти-су».

Такие продукты, как горох, бобы, говядина, курица, кролик, говядина, свинина, вареная колбаса, яйца, кукурузная крупа, мука второго сорта, молоко, сметана, нужно ограничить, а такие, как крепкий чай, какао, кофе, шоколад, сардины, печень, свинина, субпродукты, чечевица, жирная рыба, мясные и рыбные бульоны, сыр, творог, печень говяжья, мясо курицы, рыба, икра, фасоль, горох, шоколад, овсяная, перловая, гречневая, пшенная крупа, щелочные минеральные воды, — запретить.

В качестве питья подойдут отвары сухофруктов. При комплексных метаболических нарушениях диету прописывают индивидуально.

ОТЕКИ ПОЧЕЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Прежде всего, нужно отличать отеки, которые возникают при заболеваниях почек, от отеков при сердечных заболеваниях. Главные различия заключаются в следующем:





— почечные отеки появляются очень быстро, сердечные возникают не сразу, на протяжении нескольких месяцев;

— почечные отеки, прежде всего, образуются на лице и характеризуются отечностью век, «мешками под глазами», одутловатостью лица и т.д. При сердечных — отекают нижние конечности и живот;

— почечные отеки — мягкие и подвижные, они свободно перемещаемы с одного места на другое. Сердечные же отеки плотнее, их нельзя сместить;

— если возникают сердечные отеки, то печень, как правило, увеличивается. Почечные отеки этим не характеризуются;

— при сердечных отеках больному трудно низко лежать из-за одышки, при отеках почечного происхождения такие симптомы отсутствуют;

— сердечные отеки сопровождаются некоторыми «сердечными» симптомами, почечные отеки — «почечными» признаками; больные, страдающие хроническими почечными болезнями, перед появлением отеков часто быстро набирают вес благодаря скрытым отекам, что не характерно для больных с заболеваниями сердца.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных ранневесенних листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать при отеках почечного происхождения по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Молодые тоненькие веточки березы способствуют исчезновению отеков и одышки. **Настой.** 6–8 г сухих измельченных веточек березы заливают 1,5 стакана кипятка и держат на маленьком огне 15–20 мин. Процедив, пьют в течение дня этот отвар.

Смешать по стакану березовых почек и травы хвоща.

Настой. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить и отжать остаток. Долить кипяченую воду до объема стакана и принимать отвар по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 7–10 дней.

При отеках, связанных с почечной недостаточностью и нарушениями кровообращения, при циститах и хронических пиелитах взять 1 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного и 1 ст. л. березовых почек. Залить смесь 0,5 л кипятка (предварительно растереть составные части

в порошок), настоять ночь и пить по 1 ч. л. настоя каждый час, независимо от еды, с 8 до 20 ч.

Внимание! Людям, страдающим нефритами и нефрозами (особенно в острой форме), отвары и настои из березовых почек нужно принимать только под наблюдением врача.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных цветущих веточек вереска обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать в течение дня не спеша, небольшими глотками при отеках ног вследствие заболевания почек или сердца.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных листьев и цветков таволги вязолистной залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать как сильное мочегонное средство при отеках почечного происхождения по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

В случае отхождения камней и песка из почек, что может случиться при мочекаменной болезни или при мочекишечной диатезе, пить кисель из льняного семени — по 1 ст. л. 3 раза в день — и по 1 кофейной ложечке оливкового масла холодного отжима 5–6 раз в день. Область почек держать в тепле. Лечиться 3 недели, 10 дней перерыв. Курс повторить.

При отечности и затрудненном мочеиспускании в случаях нефрита принимать по 1 ст. л. порошок из семян выюнка полевого 3 раза в день до еды — до нормализации мочеиспускания.

Против отеков в качестве диеты полезны **3 молочных супа в день с нарезанным свежим луком.** Улучшение наступает через неделю, усиленное мочеиспускание длится 2 недели.

50 г свежих измельченных **луковиц лилии белой** залить 0,5 л **водки**, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 20 мин до еды при отеках, водянке.

Если отекают ноги, полезно их растирать утром и вечером **отваром чеснока:** 1 ст. л. кашицы чеснока варить 5 мин в 2 стаканах воды, охладить, процедить.

Взять 30 г сухих измельченных **корней бузины черной**, залить 1 л воды, варить на слабом огне до тех пор, пока не останется 0,5 л жидкости, процедить. Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды при отеках, водянке живота. Курс лечения — 1,5–2 месяца. При необходимости повторить после 2–3 недель перерыва.





Дыня полезна при водянке и способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря. Лучше всего есть дыню в промежутках между 2 приемами пищи.

Избавиться от лишней жидкости в организме помогают **сушеница болотная (топяная), душица, отвар плодоножек вишни, отвар или сок свежих груш, плоды калины, базилик, майоран, настой молодых листьев бузины черной, свежий или сухой цвет тыквы и огурцов, чай из мяты.**

При скрытых и явных отеках нужно употреблять как можно больше **яблока** в любом виде. Они способствуют выведению лишней жидкости, насыщая организм калием.

Сухие и печеные яблоки — прекрасное мочегонное средство, помогающее при выраженных отеках на ногах. Советуем на зиму сушить шкурку яблок, поскольку это помогает при лечении почечнокаменной болезни.

Наружная зеленая **корка арбуза** — прекрасное мочегонное средство. С промытой корки арбуза срезать верхний наружный слой, высушить и хранить в картонной коробке. Перед употреблением истолочь в муку на кофемолке и принимать по 1–1,5 ст. л. 3 раза в день за 20–30 мин до еды, запивая медовой водой.

Точно так же можно употреблять **цедру лимона**. В арбузе абсолютно все обладает мочегонным эффектом, начиная от корки и заканчивая семечками. Если к 1 части растертых семян арбуза добавить 10 частей воды, 1/2 ч. л. меда, немного сока (до 50 г) арбуза, то получится прекрасное мочегонное «молоко».

Можно приготовить **арбузное «молоко»** из семян и наружной зеленой корки. Семена растирают в порошок. Используют свежее или сухое сырье. На 1 часть семян и кожуры — 10 частей воды, 1 ст. л. меда, 1 стакан любого фруктового сока. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Цветущую **траву подмаренника** полезно использовать при отеках нижних конечностей почечного и сердечного происхождения. Антисептические, антибактериальные, мочегонные и противовоспалительные свойства растения позволяют быстро справиться с отеками. Длительный прием настоев подмаренника приводит к значительному улучшению состояния больного.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды и перед сном.

Черная смородина в свежем и сушеном виде, так же как и чай из свежих и сухих ее листьев, хорошо помогает при задержке мочи, даже если она вызвана простатитом. Черная смородина (ягоды, листья, молодые тоненькие веточки) является также одним из древнейших способов лечения отеков почечного происхождения. Это средство может стать диагностическим. Если от приема сырья из черной смородины отеки исчезают, значит, причина их определена — почки. Следует запастись сухими листьями, веточками, чтобы ежедневно их добавлять в чай. Но можно заваривать отдельно только листья и веточки: 2 ст. л. залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать как чай. Пить 7–8 раз в день по 2–3 ст. л.

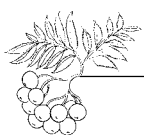
Если отмечаются отеки лица, рук, нарушение кровообращения, о чем свидетельствуют одышка, сиплый, «осевший» голос, очень хорошо поможет **розмарин**. Для лечения можно использовать цветы, листья, стебель. Желательно засушить эту целебную траву на зиму, так как розмарином лучше всего лечиться в холодное время года. Заваривать как чай: 1 ст. л. травы на 1,5 стакана кипятка. Траву залить холодной кипяченой водой с вечера, утром довести до кипения. Не кипятить! Когда чай остынет, процедить, пить по 1/4 стакана 5–6 раз в день независимо от приема пищи.

Позаботьтесь, чтобы **петрушка** не исчезла с вашего стола круглый год. Употребляйте ее столько, сколько желаете. Только не смешивайте петрушку с укропом, поскольку такая смесь — удовольствие, а не лечение. Если появились явные и скрытые отеки, необходимо томить на маленьком огне корень петрушки в молоке (100 г корня на 0,5 л молока) в течение 2,5 или 3 ч. Смесь остудить. Не процеживать! Держать в холодильнике. Пить по 2 ст. л. 7–8 раз в день за 30 мин до еды.

При сильных отеках тела полезно пить крепкий **отвар корней и стеблей петрушки**. Вскоре отечность исчезает.

При воспалительных процессах в организме полезно пить **настой петрушки**.





С учетом индивидуального восприятия должна выбираться доза потребления петрушки. При необходимости ее уменьшают, отталкиваясь от традиционных норм дозировки.

Холодный настой из семян принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день (приготовление: 1 ч. л. семян измельчают, заливают вечером 1 стаканом холодной воды и настаивают до утра, фильтруют).

Отвар из семян по 1 ст. л. 3–5 раз в день (1 дес. л. измельченных семян заливают 1 стаканом кипятка и кипятят при помешивании 15 мин, укутывают и настаивают 2 ч, фильтруют).

Горячий настой из зелени по 1/3 стакана 3–4 раза в день (1 ст. л. измельченных листьев и стеблей заливают 1 стаканом кипятка, укутывают и настаивают до охлаждения, фильтруют).

Горячий настой корнеплодов по 1/2 стакана 3–4 раза в день (1 ст. л. измельченных корнеплодов заливают 2 стаканами крутого кипятка, укутывают и настаивают до охлаждения, фильтруют).

Свежевыжатый сок пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Приготовленные из петрушки лекарства **противопоказаны при беременности, подагре, острой форме цистита**. Сок растения действует раздражающе на клубочки почечного эпителия. По этой причине его лучше не употреблять при воспалении почек (нефрите). Некоторые больные реагируют на превышение дозировки возбуждением центральной нервной системы. Большое количество петрушки в пище может вызвать учащение припадков у больных эпилепсией. При некоторых типах головной боли также следует уменьшить потребление зелени растения.

Клевер луговой невероятно полезен при почечных и сердечных отеках. Это мягкое лечебное средство. Но для лечебных целей можно использовать листья, стебель, цветы только красно-сиреневого клевера. Белый клевер для лечения отеков не подходит. 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка. Настаивать как чай. Пить в течение дня глотками независимо от приема пищи. Желательно 1 стакан жидкости выпить до 16 ч дня. Пить можно долго, пока не исчезнут отеки.

Полезно лечить отеки **ежевикой**, в которой одинаково лечебны корень, кора, листья, ве-

точки, ягода. 1 ст. л. мелко порезанного корня или наломанных веточек залить 1 стаканом холодной кипяченой воды с вечера. Утром отвар довести до кипения, прокипятить 1 мин. Настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 6–8 раз в день в промежутках между приемами пищи.

Черенки тыквы столовой в виде порошка или отвара принимают внутрь при отеках почечного и сердечного происхождения. Порошок принимают по 1 ч. л. 3–5 раз в день до еды, запивая мятным или мелиссовым чаем.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных черенков на 1 стакан воды, варить на маленьком огне 10–15 мин, снять с огня, настаивать еще 30 мин. Процедить, пить по 2–3 ст. л. 5–6 раз в день.

Можжевеловые ягоды обладают мочегонным, дезинфицирующим, тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным, фитонцидным действием.

Настой, отвар можжевеловых ягод назначают в случаях отеков, связанных с почечной недостаточностью.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой молодых листьев клена применяют как мочегонное средство при заболевани-





ях почек. 1 ст. л. измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Советуем иметь в доме **пряности**, которые придадут блюдам новый вкус, а вам помогут уменьшить количество употребляемой соли. Это **гвоздика, имбирь, лавровый лист, мускат, петрушка, сельдерей, укроп, пастернак, чеснок**. При этом исчезают отеки, уменьшается одышка. Пряности стимулируют работу сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, что опосредованно благоприятно сказывается на работе почек.

Широко известны **мочегонные свойства кисломолочных продуктов**: в ряженке, кислом молоке, кефире, простокваше они выше, чем у цельного молока. Следует употреблять молоко нижеприведенным способом, тогда оно дает потрясающий эффект (при хорошей переносимости цельного молока). За день нужно выпить 1,5 л молока следующим образом: утром натощак в 8–9 ч, затем в течение 1 ч пить каждые 7–10 мин 1 стакан молока. Сделать перерыв на 1 ч и процедуру повторить. Выпив в течение дня 6–7 стаканов молока, вы быстро избавитесь от отеков.

ПАПИЛЛОМА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Взять по 4 ст. л. **травы зверобоя и золотысячника** и в 1 л **оливкового масла** варить на водяной бане 1 ч, настаивать, периодически встряхивая содержимое, 2–3 дня, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Взять по 50 г **корневищ свиного, травы зверобоя и дубровника обыкновенного, листьев ивы белой, подорожника большого, толокнянки, цветков коровяка густоцветного, рылец кукурузы**. 7 ст. л. смеси варить 10 мин в 0,5 л воды, настоять до охлаждения, процедить. Пить не спеша, небольшими глотками по 100 г после еды.

ПИЕЛОНЕФРИТ

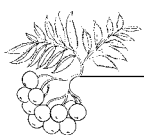
При остром пиелонефрите больной должен соблюдать постельный режим и диету, исключить острые, соленые, жареные блюда, консервы, лук, чеснок, горчицу, хрен, острый перец, уксус, а также шоколад и кофе. Можно сидеть на молочно-растительной диете в течение 7–10 дней.

При остром пиелонефрите внимание надо уделять крупным блюдам, овощам (кроме помидоров и томатного сока), молочным блюдам. Употребление соли следует ограничить только в том случае, если есть отеки или повышенное артериальное давление.

При остром пиелонефрите и в острой стадии хронического пиелонефрита следует принимать много жидкости, если нет склонности к ее задержке. Полезны березовый, фруктовые соки, клюквенный, ирговый, морошковый или брусничный морсы, отвар плодов рябины красной, шиповника, некрепкий чай с лимоном, компоты, кисели, арбузы, плоды земляники, минеральные воды (при кислой моче — «Боржоми», «Ессентуки № 4», при щелочной — «Славяновская» или «Смирновская»).

При хроническом пиелонефрите лучше отказаться от соли и острых блюд, других ограничений в еде можно не делать. При обострении заболевания питание должно быть таким же, как и при острой форме болезни. Во время болезни нужно ограничить употребление сыров, крепких бульонов, так как они увеличивают нагрузку на почки. Из полезных продуктов следует назвать все бахчевые, морковь; незаменимы молоко, кефир, простокваша, ряженка, сметана, сливочное масло. Обязательно нужно употреблять нерафинированное растительное масло холодного отжима, а также овощи, ягоды, фрукты и мучные изделия, которые содержат много углеводов. Нужно есть картофель, белокочанную капусту, свеклу, репу, помидоры, свежие огурцы, вареные мясо и рыбу. Исключить соленые, пряные и острые блюда, мясные, рыбные и грибные бульоны, различные приправы (хрен, горчица, горький перец, уксус, аджика и др.), шоколад, кофе. Ограничить прием бобовых, шпината, сельдерея, лука, чеснока, редьки.





Если наблюдается анемическая форма хронического пиелонефрита, то обязательно нужно включить в меню продукты, богатые железом и кобальтом (земляника, яблоки, гранаты). Рекомендуется каждые 10–12 дней проводить ягодные, фруктовые, арбузные, огуречные, тыквенные дни: есть можно только 2–2,5 кг этих продуктов и полностью исключить животные белки и жиры.

Арбузы и тыква крайне полезны при воспалительных процессах мочевых путей, так как они оказывают выраженное действие и способствуют растворению солевых скоплений. После выписки из больницы нужно проводить противорецидивное лечение пиелонефрита, которое заключается не только в длительном приеме поддерживающих доз препаратов, но и в лечении лекарственными растениями. Дело в том, что используемые растения оказывают антимикробное, бактерицидное, мочегонное, противовоспалительное, спазмолитическое действия.

Нужно проводить фитотерапию в течение первого года после обострения хронического пиелонефрита, далее следует перейти на прерывистые курсы, вариант зависит от изменений в анализах мочи. Схему фитотерапии больного назначает врач. Обычно чередуют прием антибактериальных химиопрепаратов и настои, отвары лекарственных растений.

Очень важно проводить профилактические курсы лечения в весеннее-осеннее время и при острых респираторных заболеваниях, чтобы ОРВИ не спровоцировало обострение пиелонефрита. Особенность фитотерапии пиелонефрита состоит в том, что эффект от лечения достигается не сразу, а лишь в процессе лечения: увеличивается общее количество выделяемой мочи (мочегонное действие), снижается воспалительный отек тканей (противовоспалительное действие), микробы в моче не обнаруживаются (антисептическое действие).

В летне-осенний сезон **арбуз** просто незаменим в рационе питания. Ешьте без ограничений по 20-дневному циклу с последующим трехдневным перерывом в течение 2–2,5 месяцев ежегодно — и помимо удовольствия избавитесь от вышеотмеченной проблемы (либо профилактируете ее). Арбузы можно мочить, как яблоки, на зиму.

Корневища аира обыкновенного полезны как общеукрепляющее средство, особенно в пожи-

лом возрасте, при физическом перенапряжении, при тяжелых, истощающих организм заболеваниях, после операций, а также при воспалении почечных лоханок (пиелите). Корневища аира размолоть на кофемолке и принимать по 0,2–0,5 г 2–3 раза в день, запивая настоем плодов шиповника.

Чай из травы базилика обыкновенного полезен при воспалении почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, простатите.

Добавляйте базилик как пряность в овощные блюда.

Настой травы буквицы лекарственной полезен как мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при хроническом пиелонефрите с явлениями гипертензии. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой цветущей травы вереска обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, дезинфицирующим действием и полезен при урологических заболеваниях, гнойных воспалениях мочевыводящих путей, при хроническом пиелонефрите. 2 ст. л. измельченной травы залить 600 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Настой травы горца птичьего обладает противовоспалительным, общеукрепляющим, тонизирующим действием, полезен при пиелонефритах. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Настой травы или отвар корней дурнишника обыкновенного применяют как мочегонное средство при хроническом пиелонефрите и воспалительных процессах в мочевом пузыре.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре





45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченных корней залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин, настоять при комнатной температуре 10 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настой травы зеленчука желтого применяют как средство, обладающее мочегонным и противовоспалительным действием при пиелонефрите. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Трава золотарника обыкновенного обладает антисептическим, антибактериальным, гипоазотемическим, противовоспалительным, сильным мочегонным действием. Золотарник повышает секреторно-эскреторную функцию почек, регулирует водно-солевой обмен и кислотно-щелочное равновесие. Золотарник полезен для лечения и профилактики хронического воспаления почек и мочевого пузыря, пиелита, пиелонефрита. Более сильным действием обладает золотарник канадский.

Настой. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Можжевельные ягоды обладают мочегонным, дезинфицирующим, тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным, фитонцидным действием. Настой, отвар можжевельных ягод назначают при хронических пиелитах.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при

комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

При воспалении почечных лоханок и инфекции мочеполовых путей (исключить острое почечное воспаление, нефриты, беременность) натошак долго жуют плоды можжевельника до образования сметанообразной кашицы, семена выплевывают. В первый день — 6 шт. Каждое утро в течение 14 дней прибавлять по 1 плоду. Дойдя до 20 шт., начинают по 1 уменьшать количество плодов, и так — до 6. 3 дня перерыв, и вновь повторить лечебный курс.

Настой. 2 ст. л. измельченных почек осокоря (тополя черного) залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных листьев толокнянки залить 0,5 л воды, кипятить 15 мин, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1–2 ст. л. каждые 3 ч при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей (циститы, пиелиты, пиелонефриты, уретриты), задержке мочи, непроизвольном мочеиспускании, кровавой моче, почечнокаменной болезни.

Отвар. 2 ст. л. сухих измельченных листьев осины залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

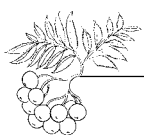
Отвар. 1 ч. л. сухой измельченной травы лапчатки гусиной залить 1 стаканом горячего молока, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Выпить не спеша, небольшими глотками в 2 приема в течение дня.

Настой. 2 ч. л. сухих измельченных цветков василька синего залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар. 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипящего молока, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Выпить не спеша, небольшими глотками в течение дня. Курс лечения — 3 недели. При необхо-





димости лечение продолжать через 1–2 недели перерыва.

Настой. Взять 1 ст. л. измельченной травы манжетки, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и настоять 4 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ч. л. сухих измельченных листьев брусники залить 1,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при пиелите, пиелонефрите, почечнокаменной болезни, ночном недержании мочи и как мочегонное средство.

Настой. Взять 1 ч. л. измельченных в кофемолке березовых почек, залить 1 стаканом кипятка, держать на небольшом огне 5–7 мин, настоять в закрытой посуде 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана подогретого настоя 2–3 раза в день после еды. Применяется и при цистите.

В 1 стакане кипяченой воды развести 2 ст. л. раздавленной земляники, добавить 1/2 ч. л. меда, по вкусу добавить сок лимона. Принимать по 1 стакану в день.

При хроническом пиелонефрите приготовить **сбор**: шиповник, зверобой, лист березы, золототысячник, золотарник, хмель, цикорий (корень). Компоненты берут поровну, измельчают.

Отвар. 1 ст. л. смеси заливают кипятком, выдерживают на водяной бане 30 мин, настаивают 1 ч. Затем процеживают, добавляют 2 ч. л. меда и 1 ст. л. сока подорожника (или пастушьей сумки, тысячелистника). Принимают по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 месяцев.

При хроническом пиелонефрите приготовить **сбор**: хвощ полевой, череда, хмель, крапива, пустырник, фиалка трехцветная, лист брусники. Приготовление и прием такой же, как и в предыдущем рецепте.

При хроническом пиелонефрите приготовить **сбор**, который обладает выраженным противомикробным действием: листья толокнянки, почки тополя — по 2 части, зверобой, мать-и-мачеха — по 1 части, корень окопника и семена аниса — по 1/2 части.

Отвар. 1 ст. л. смеси варить 10 мин в 0,5 л воды, настоять 1 ч, процедить, добавить 1 ст. л. меда и 1 ст. л. сока зверобоя или тысячелистника. Принимать по 150 мл 3 раза в день после еды. Обычно курс лечения — 1,5 месяца до стихания воспаления.

Приготовить **сбор**: листья березы — 2 части, листья крапивы — 2 части, листья земляники — 1 часть, семена льна — 5 частей.

Настой. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор под названием «Бруснивер» разрешен Минздравом РФ. Он содержит листья толокнянки, травы зверобоя, череды и плоды шиповника в соотношении 3:2:1:4.

Настой. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Прекрасным средством лечения хронического пиелонефрита являются лекарственные растения с содержанием лектинов (**цветки бузины черной, календулы, листья котовника, мелиссы**). Они обладают противомикробным, противовоспалительным, иммунорегулирующим действием, что позволяет с их помощью заменить антисептики, иммунные и антибиотические синтетические фармпрепараты. Минздрав РФ разрешил отечественный сбор «Фитогор», содержащий извлечения из названных выше растений и практически не имеющий побочных явлений.

Взять 1 кг неочищенного **овса с шелухой**, промыть, залить 5 л воды. Кипятить до тех пор, пока 1 л воды не выкипит. За 5 мин до того, как снять отвар с огня, добавить 1 стакан молотого сухого (вместе с усиками) шиповника. Снять кастрюлю с огня и через 5 мин процедить через марлю. Получается около 3 л отвара. Остудить и в чуть теплый отвар добавить 1 стакан **меда** и 1/4 стакана **сока алоэ** (широкие листья алоэ не моложе трех лет перемолоть и отжать сок). Пить строго через 10 мин после еды 3 раза в день сначала 200 мл отвара, а потом пить такое же количество сыворотки от творога. Это разовая доза. Сыворотки понадобится тоже около 3 л. После того как вы выпили по 3 л отвара и сыворотки, сделайте анализы мочи. Сделайте перерыв 2–3 недели и повторите курс.

Чтобы не обострялся пиелонефрит, полезно пить **отвар из листьев смородины черной**: 1 ст. л. листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, процедить, пить по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар семян льна принимают при воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, воспалении почек, пиелите, пиелоцистите. 1 ст. л. измель-





ченных семян льна посевного залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 10 дней.

Хорошим противовоспалительным действием при заболевании почек обладает **смесь картофельного и клюквенного сока**. Для приготовления напитка извлечь картофельный сок из 250 г клубней. Посуду с соком оставить на 1–2 ч для оседания крахмала, а затем аккуратно слить жидкую часть без осадка. Параллельно отжать сок из 50 г ягод клюквы. Приготовленные соки соединить и в течение суток принять всю смесь небольшими порциями. Курс лечения не менее 1 месяца.

Настой. 2 ст. л. кукурузных рылец залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на малом огне 10 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар. 100 г свежих измельченных листьев каланхоэ залить 1 л горячего молока, варить на слабом огне 20 мин, охладить, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня не спеша, небольшими глотками.

Сироп. 200 г кашицы листьев каланхоэ смешать с равным количеством меда, настоять в темном прохладном месте сутки, затем процедить через нитяное сито. Полученный сироп смешать 1:1 по объему с сиропом плодов шиповника (аптечный препарат). Принимать по 1 ст. л., запивая мятным чаем, 3 раза в день до еды.

Отвар. 100 г измельченной яблочной кожуры варить 30 мин на слабом огне в 2 стаканах воды, охладить, процедить, добавить 1/2 стакана сока каланхоэ. При остром нефрите в течение 3 дней лучше отказаться от пищи и пить в неограниченном количестве это средство.

Настой. 3 ст. л. измельченной кожуры с зеленых яблок залить 2 стаканами горячего молока, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

1 ст. л. **яблочного уксуса** растворить в 1 стакане прохладной кипяченой воды. Пить не спеша, небольшими глотками по 1 стакану смеси 3 раза в день до еды. Курс лечения при остром пиелонефрите — 2 недели, при хроническом — 1 месяц с перерывом в 10 дней и последующем повторе.

Смешать в равных частях по объему **яблочный уксус** и прохладную кипяченую воду. В 1 стакане смеси настоять 60 мин 1 ст. л. сухой измельченной травы укропа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Ягоды клюквы и сок из них — необходимый компонент при лечении пиелонефрита. Ягоды клюквы в свежем виде едят без ограничения или принимают в виде компота, киселя.

Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды гранатовый сок.

Смешать в равных частях по объему **гранатовый и лимонный сок**, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Смешать в равных частях по объему **березовый сок и молоко**. Пить не спеша, небольшими глотками по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных ранневесенних листьев березы залить 1 стаканом горячего молока, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Выпить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

Свежие **клубеньки стахиса** тщательно мыть и употреблять натощак, постепенно увеличивая их количество до 150 г. Эту порцию принимать в 2–3 приема, запивая овощным соком. Курс лечения — повседневный.

Клубеньки стахиса (50–100 г) отварить в течение 5–7 мин до размягчения в подсоленной воде. Съедать натощак, запивая овощным соком. Курс лечения — повседневный.

По 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды порошок **корнеплодов стахиса** запивать овощным соком. Курс лечения — повседневный.

Отвар. 1 ст. л. измельченной луковой шелухи залить 1,5 стакана кипятка, варить на слабом огне 30 мин, охладить, процедить. Принимать при пиелонефрите по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Одновременно с антибактериальными препаратами полезно применять следующий **сбор**: почки тополя черного, шишки хмеля, листья черники, корни алтея, трава спорыша — по 2 части, трава пустырника, листья крапивы двудомной — по 3 части.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.





Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

На начальных этапах лечения пиелонефрита полезно применять следующие **сборы**: листья березы, травы крапивы двудомной, таволги вязолистной, корни стальника — по 1 части, исландский мох — 2 части.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 15 мин до еды в течение 2 недель.

В последующие 2 недели принимают приготовленное таким же образом следующее средство.

Трава фиалки трехцветной, цветки календулы — по 2 части, **почки тополя черного, трава пастушьей сумки** — по 1/2 части.

При улучшении состояния больного (уменьшение явлений интоксикации, боли в поясничной области, дизурии) полезно применять следующее средство: **листья крапивы, цветки тысячелистника** — по 2 части, **травы зверобоя, фиалки трехцветной** — по 2,5 части, **листья мать-и-мачехи** — 3 части.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день после еды в течение 20–25 дней, затем переходят на 2 вышеуказанных сбора.

В стадии стойкой клинической ремиссии пиелонефрита после активного комплексного лечения в течение 4–5 месяцев полезно применять следующие 2 сбора растений.

Травы зверобоя, спорыша, пустырника, корни окопника — по 2,5 части, **цветки пижмы** — 2 части.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день после еды в течение 4–5 недель, повторяя курс после 2 недель перерыва.

Плоды можжевельника обыкновенного и шиповника, лепестки цветков василька синего, трава почечного чая, березовые почки, листья барбариса — в равных частях.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

При хроническом пиелонефрите полезны следующие сборы.

Смесь № 1. Трава золототысячника, корни цикория — по 2 части, шишки хмеля — 1,5 части, семена кориандра — 0,5 части. **Настой.** 15 г смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 3–4 ч, процедить. Принимать по 100 мл после ужина. Такой настой можно употреблять 5–6 недель с перерывом 3–4 недели и последующим повторением курса лечения.

Смесь № 2. Листья березы, толокнянки, брусники, крапивы, корни одуванчика, солодки, семена льна, цветки календулы, таволги вязолистной — все в равных частях. **Настой.** 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Для противорецидивного лечения хронического пиелонефрита полезен следующий сбор: листья березы, трава хвоща полевого, корни одуванчика, солодки, плоды можжевельника обыкновенного — по 1 части, листья брусники, семена льна — по 2 части.

Настой. 10 г смеси залить 0,4 л кипятка, настоять, укутав, 3–4 ч, процедить. Принимать по 150 мл 4 раза в день за 30 мин до еды. Это средство полезно комбинировать с антибактериальными препаратами.

После перехода воспалительного процесса в фазу ремиссии, то есть после отмены антибактериальных препаратов, полезно продолжать принимать **клюквенный морс** по 1 стакану 4 раза в день вместе с метионином по 0,5 г 4 раза в день. Такое сочетание способствует синтезу гиппуровой кислоты печенью. Выделяемая почками и поступающая в мочу гиппуровая кислота является бактериостатическим средством для большинства возбудителей пиелонефрита.

Хорошо зарекомендовала себя следующая схема противорецидивного лечения:

1) лекарственный настой из вышеприведенного сбора — 2 недели;





2) клюквенный морс с метионином — 2 недели;

3) минеральная вода («Смирновская», «Славяновская») по 300 мл в день — 2 недели.

В качестве поддерживающей антибактериальной терапии полезен следующий **сбор**: трава хвоща полевого, плоды можжевельника обыкновенного — по 1 части, корни солодки, листья толокнянки, брусники — по 2 части. **Настой**. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды. Антибактериальную терапию проводят в течение 1 недели ежемесячно.

Для борьбы с бактериальной инфекцией и повышения резистентности организма показаны следующие **сборы**: листья толокнянки, брусники, подорожника большого, смородины черной, корни одуванчика — по 2 части, листья березы, плоды можжевельника обыкновенного — по 1 части, листья крапивы двудомной, трава хвоща полевого — по 3 части, плоды шиповника — 6 частей.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день до еды.

Трава пустырника, зверобоя, фиалки трехцветной, хвоща полевого — все в равных частях. **Настой**. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

При лечении хронического пиелонефрита у детей вместе с антибактериальными препаратами рекомендуется **сбор**: цветки вереска, календулы, таволги вязолистной, корни таволги вязолистной, почки сосны, листья черники, трава пастушьей сумки — все в равных частях. **Настой**. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день после еды в течение 5–6 недель.

После 2–3 недель перерыва необходимо одновременно с основным лечением перейти к приему настоя из следующего **сбора**: трава чистотела, золотарника — по 2 части, трава пастушьей сумки — 1,5 части, листья крапивы двудомной, березы — по 4 части.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения — 4–6 недель.

При хроническом пиелонефрите у детей в начале заболевания полезен следующий **сбор**: листья крапивы двудомной, березы, трава хвоща полевого, корни стальника — по 1 части, исландский мох — 1,5 части. **Настой**. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день за 15 мин до еды и перед сном в течение 2 недель.

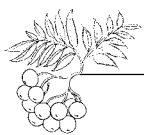
В следующие 2 недели применяют следующий **сбор**: трава фиалки трехцветной, цветки календулы — по 1,5 части, трава грыжника — 1 часть, трава пастушьей сумки — 0,5 части.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день за 15 мин до еды и перед сном.

Цветущую траву подмаренника полезно использовать при хроническом пиелонефрите, в том числе при обострении процесса. Антисептические, антибактериальные и противовоспалительные свойства растения позволяют быстро справиться с обострением хронического процесса. Длительный прием настоев подмаренника приводит к значительному улучшению состояния почек при хроническом пиелонефрите.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды и перед сном.





При хроническом пиелонефрите применять в течение 30 дней 3 раза в день по 10, 15 и 10 капель **прополисной настойки** (аптечный препарат).

При пиелонефрите надо принимать **прополисное масло** 3 раза в день по 1 ч. л. за 1 ч до еды. Для приготовления масла необходимо взять 1 кг несоленого **сливочного масла**, растопить в эмалированной миске и остудить до 80 °С. Затем в масло добавить 150 г **прополиса**, предварительно растопив на водяной бане. Запивать соком или компотом, потому что масло получается горьким.

При пиелонефрите и пиелите полезно принимать после еды 15 капель **спиртового экстракта пчелиного подмора** в течение 1–2 месяцев. 1 ст. л. растертого в порошок подмора залить 1 стаканом **водки** и дать настояться в течение 2 недель. Хранить экстракт в темном прохладном месте.

ПОЛИКИСТОЗ ПОЧЕК

При поликистозе почек нужно избегать инфекций и того, что может вызвать их возникновение (охлаждение), а также беременности, родов, тяжелых физических нагрузок и длительного пребывания в вертикальном положении.

Важно следить за температурой ног. Влажные или прохладные ноги обязательно нужно согреть, затем полежать под теплым одеялом. Перед сном ноги все равно следует сначала согреть и только потом ложиться спать.

При снижении концентрационной функции почек нужно уменьшить в диете употребление продуктов, содержащих белок (мясо, рыба, творог, яйца), до 1–2 раза в неделю. Нужно исключить соленые и маринованные продукты, а пищу насытить витаминами С, группы В, Р, РР. Хороши напитки из плодов шиповника и красной рябины. Если у вас поликистоз почек, то необыкновенно важно приобрести психоэмоциональное равновесие, для этого можно принимать настой из мяты, Melissa, валерианы, пустырника.

Купите в аптеке **мумие**. Возьмите кусочек размером с пшеничное зерно (или 1 таблетку) и сосите его, как конфету. Затем выпейте не спеша, небольшими глотками свежее, теплое молоко.

Делать это надо 1 раз в сутки перед отходом ко сну. Курс лечения — 30 дней.

Смешать в равных частях сухие измельченные травы душицы, зверобоя, Melissa, спорыша, шалфея, листья березы, цветки календулы, таволги вязолистной. **Отвар.** 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, варить 5–6 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Через несколько дней пойдет моча коричневого цвета (не волнуйтесь!), затем появятся хлопья того же цвета. Лечение идет на пользу.

Приготовьте 500 мл смеси из следующих соков, взятых в равных количествах: березового, морковного, свекольного, огуречного, петрушечного, добавьте по щепотке порошка корицы, фенхеля, укропа, гвоздики, кардамона (черного — для мужчин, зеленого — для женщин). Пейте не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Полезно производить **очистку кишечника** с помощью настоев из ромашки аптечной, календулы.

1 кг очищенного **чеснока** пропустите через мясорубку, залейте 1 л охлажденного кипятка. Настоять в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю. Принимать в теплом виде по 2 ст. л., запивая молоком, 3 раза в день за 30 мин до еды. Полученный объем препарата — курсовое лечение. Препарат хранить в холодильнике. Повторите лечение через 3 месяца.

На трехлитровую банку теплой кипяченой воды — 30 г измельченного молодого **корня девясила**, 2 ст. л. **сахарного песка**, 1 ст. л. **дрожжей**. Банку закрыть и настаивать 2 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды, но можно и чаще. Все выпить, затем 20 дней перерыв, затем снова повторить лечение.

ПОЧЕЧНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

При гипертонии, болезни почек, мочевого пузыря, нефрите есть свежие **плоды рябины красной или плоды, настоянные на меду**. Полезно использовать высушенные плоды рябины в виде настоев, отваров, компотов, киселей.





ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

В начальных стадиях такой болезни, как почечная недостаточность, нужно соблюдать строгую диету и резко ограничить употребление белка.

Если больной должен сидеть на строгой диете, то из меню следует убрать мясо, рыбу, творог и повысить долю углеводов и жиров растительного происхождения.

При щадящей диете можно употреблять небольшое количество рыбы, мяса и других продуктов, содержащих белок. Форма диеты зависит от лабораторных анализов почечного больного.

Если наблюдаются первые признаки уремии, то нужно обязательно вызвать врача, так как эта болезнь очень опасна. Если же вызвать врача невозможно, что нужно посадить больного в горячую ванну, потом сделать клизму из воды с солью или столовым уксусом, после чего дать слабительное. Постоянно надо давать больному воду или сыворотку. Очень хороша в данном случае щелочная вода. На голову следует класть лед, а если тошнит — глотать лед.

При лечении хронической почечной недостаточности, как правило, назначают препараты, которые выводят из организма азотистые шлаки.

Лекарственные растительные препараты с такими свойствами — астрагал серпоплодный и шерстистоцветковый, корень одуванчика, листья березы, листья брусники, трава хвоща полевого, плоды шиповника, плоды фенхеля, семена льна, солома овса, трава зверобоя, трава спорыша, цветы василька, трава лапчатки гусиной и другие. Они могут использоваться отдельно или в форме разных смесей трав. Также полезен **безбелковый хлеб без соли и из пшеничного крахмала**.

Отвар цветков бессмертника песчаного полезен при болезнях мочеполовой системы как средство, не раздражающее почки, при отеках, связанных с почечной недостаточностью. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. При-

нимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Можжевельные ягоды обладают мочегонным, дезинфицирующим, тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным, фитонцидным действием. Настой, отвар можжевельных ягод назначают в случаях отеков, связанных с почечной недостаточностью.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Взять поровну траву вереска, траву зверобоя, цветы василька синего, корень петрушки, семена льна, плоды фенхеля, корни одуванчика, побеги смородины черной, плоды шиповника. Все смешать, измельчить.

Настой. 2 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, настоять в термосе 3 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день через 30 мин после еды.

Взять поровну: травы астрагала, побегов почечного чая, листьев брусники, травы лапчатки гусиной, плодов шиповника, плодов укропа, травы спорыша, травы крапивы. Все смешать, измельчить.

Настой. 2 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, настоять в термосе 3 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день через 30 мин после еды.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной цветущей травы лофанта анисового (культивируемое растение) залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении и профилактике почечной недостаточности, сопровождаемой расстройствами нервной системы, бессонницей.

Полезно принимать после еды 15 капель **спиртового экстракта пчелиного подмора** в течение 1–2 месяцев. 1 ст. л. растертого в порошок под-





мора залить 1 стаканом водки и дать настояться в течение 2 недель. Хранить экстракт в темном прохладном месте.

Полезно помнить, что необратимый процесс разрушения почек начинается, как правило, через 3–5 лет после первого приступа подагры.

ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ И МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Прием большого объема жидкости приводит к регулярному промыванию почек. Нужно употреблять каждый день по 2–2,5 л жидкости (лучше всего — березового сока). Пищевое волокно приводит к уменьшению степени усвояемости кальция, а так как оно является значительной частью почечных камней, то снижение его количества способствует предотвращению развития болезни.

Количество волокна в вашем ежедневном меню должно быть не менее 40–50 г. Также следует больше употреблять пищевые продукты, в которых много волокон и фитиновой кислоты, — цельные зерна пшеницы, кукурузы, ржи, ячменя, а также бобов, так как они связывают излишний кальций. Дефицит витамина В₆, который нужен для расщепления щавелевой кислоты (один из компонентов многих почечных камней), образует минеральные осадки в почках. Ежедневно употребляйте не более 50–100 мг витамина В₆ (пиридоксина), так как известно, что постоянный прием 50 мг пиридоксина на протяжении нескольких лет может вызвать нервные расстройства. У пациентов, которые страдают от почечнокаменной болезни, часто фиксируется недостаток магния в организме, который приводит к появлению наиболее распространенного вида камней — из щавелевокислого кальция. Употребляйте 250 мг глицината или аспартата магния 2–3 раза в день на протяжении 18–24 месяцев, после чего уменьшите прием этого вещества до 100 мг в день.

Низкое содержание калия способствует защелачиванию (повышение уровня pH) мочи, что приводит к развитию почечнокаменной болезни. Препараты калия или продукты, в которых содержится много этого вещества, уменьшают

количество кальция в моче, который увеличивается из-за употребления большого объема животного белка.

Следует принимать 90 мг глюконата калия каждый день, есть больше продуктов с высоким содержанием калия (брокколи, томаты, абрикосы, апельсины, яблоки и бананы). Там, где вода мягкая, у людей чаще выявляют камни в почках, чем там, где вода жесткая. Жесткость воды зависит от наличия в ней минеральных веществ: чем их больше, тем вода жестче. Иногда воду искусственно смягчают по разным причинам. Если вы живете в такой местности, стоит пить минеральную воду в бутылках.

Прием большого количества животного белка (мясо, птица или рыба) приводит к потере кальция, который выводится через почки, то есть уровень кальция в моче увеличивается, что создает благоприятные условия для развития почечнокаменной болезни. Этого можно отчасти избежать, если вы принимаете много калия и витамина В₆. Человеку нужно ежедневно употреблять по 0,5 г полноценного белка на каждые 0,4 кг безжирного веса. Если существует предрасположенность к образованию камней, то следует не превышать указанную норму потребления белка. В продуктах растительного происхождения, как правило, нет всех незаменимых аминокислот, но белок сои соответствует этому требованию.

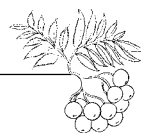
Если вы перейдете к вегетарианству (из-за частых рецидивов почечнокаменной болезни), то нужно будет подумать о том, как выбрать растительные продукты, удовлетворяющие ежедневную потребность в незаменимых аминокислотах.

Прием большого количества натрия (прежде всего с поваренной солью) приводит к потере кальция с мочой, что может способствовать образованию почечных камней, содержащих кальций. Если у вас уже неоднократно наблюдались камни в почках, не нужно пересаливать пищу и часто есть чипсы, сухие крендельки с солью, соленые мясо и рыбу, пикули и кислую капусту.

Продукты, содержащие оксалаты (щавелевая кислота и ее соли), увеличивают уровень оксалата в организме, который, соединяясь с кальцием, образует твердые осадки — камни.

Следует ограничить употребление бобов, какао, растворимого кофе, петрушки, ревеня,





шпината, чая, свеклы, моркови, сельдерея, шоколада, огурцов, грейпфрутов, капусты, гороха, перца и сладкого картофеля, так как эти продукты содержат оксалат. Рацион с высоким уровнем сахара (столовый сахар, кукурузная патока, сироп с фруктозой, меласса) также приводит к увеличению уровня кальция в моче. Также сахар способствует повышению содержания оксалата и мочевой кислоты (составляющая еще одного типа камней). Если у вас уже были обнаружены камни в почках, нужно прекратить или резко снизить потребление сахара. Как правило, люди с камнями в почках пьют обычно в 2 раза больше алкоголя (особенно пива), чем те, кто не страдает от этой болезни. Нужно ограничить потребление алкоголя: не более 0,5 л пива, стакана вина или 30 г крепкого ликера 1–2 раза в неделю, если у вас уже были камни. Кофеин вызывает потерю кальция с мочой и таким образом увеличивает вероятность появления кальцийсодержащих камней, что особенно выражено у женщин, которые принимают эстроген, но может фиксироваться как у женщин, так и у мужчин.

Так как при расщеплении витамина С образуется оксалат или щавелевая кислота, то высокий уровень этого витамина может привести к образованию камней из оксалата кальция. Однако известно, что содержание оксалата в моче значительно не увеличивается, если употребление витамина не превышает 6 г в день; при этом риску подвергаются, скорее всего, те люди, которые предрасположены к почечнокаменной болезни.

Если у вас уже были камни в почках, то следует ограничить употребление витамина С: не более 500–1000 мг 4 раза в день (или 2–4 г в день). Если вам нужно принимать больше витамина С, то можно избежать сильного увеличения уровня оксалата в моче, если принимать витамин В₆ 4 раза в день по 25 мг.

Фитотерапия заболеваний мочевых путей разнообразна, так как препараты растительного происхождения оказывают различное воздействие: возбуждают выделительную функцию других органов, способствуют образованию защитных коллоидов мочевых путей, уменьшают воспалительные процессы, связывают фенолы, обезвреживают микроорганизмы и продукты их деятельности, усиливают выделение ионов натрия и кровообращение, уплотняют клеточные

оболочки. При заболеваниях почек и мочевых путей (если необходимо повышение диуреза) успешно действуют эфирномасличные растения (травы мелиссы, змееголовника молдавского, мяты перечной, листья и побеги мирта обыкновенного, корневища имбиря лекарственного, плоды можжевельника обыкновенного, семена аниса обыкновенного, дикой моркови, почки ели или сосны и другие), а также отдельные растения, которые содержат силикаты и сапонины — корни стальника пашенного, траву грыжницы, листья березы, полевой хвощ, спорыш обыкновенный, цветки бузины черной. Спаржа лекарственная обладает отличными диуретическими свойствами, ее можно использовать при сердечных и почечных отеках, а также при острых и хронических формах гломерулонефрита. Плоды шиповника полезны при отеках, возникающих при хронических воспалительных процессах почек и нефролитиазе. Препараты из стручков фасоли за счет наличия аргинина уменьшают уровень сахара в крови — это хорошее мочегонное средство при отеках сердечного происхождения. Крапива двудомная оказывает то же действие при уратном диатезе и водянке. Все эти мочегонные растения влияют на водный баланс и выведение из организма мочевины и хлоридов.

Самым выраженным мочегонным действием обладает трава почечного чая, которая способствует выделению мочевины, мочевой кислоты, хлоридов. За счет этого почечный чай полезен при острых и хронических заболеваниях почек, которые сопровождаются отеками, альбуминурией, азотемией и образованием мочевых камней.

Для профилактики нефролитиаза полезно назначать настои, отвары и порошки листьев **пикульника обыкновенного, корневищ пырея ползучего, травы спорыша**. Эти растения содержат большое количество кремниевой кислоты, соли которой содействуют образованию защитных мочевых коллоидов. Кроме того, они содержат большое количество инозита, который оказывает депуративное и частично мочегонное действие.

Выраженное мочегонное, солаерастворяющее и противовоспалительное действие оказывают **лепестки цветков василька синего**. Их применяют при наличии воспалительных процессов в почках и мочевых путях, мочевом песке и мочекаменной болезни.





Другая группа растений обладает антисептическими свойствами и применяется в случаях воспалительных процессов мочевого пузыря, например **листья груши, трава толокнянки**.

При солевых диатезах, калькулезных пиелонефритах и хронических циститах полезны **цветки вереска обыкновенного, трава вероники лекарственной, корни стальника пашенного, плоды укропа, корни солодки голой, плоды можжевельника обыкновенного**.

Смесь корней любистока, створок фасоли, травы грыжника является хорошим литокинетическим средством, оказывающим сильное антисептическое и диуретическое действие при воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре.

Плоды рябины красной в виде порошка или настоя в смеси с листьями щавеля конского полезны при мочекаменной болезни как мочегонное, депуративное и кровоостанавливающее средство.

Настой травы дрока красильного эффективен при солевых диатезах, недостаточном выделении хлоридов с мочой, при задержке мочи.

В случаях воспалительных процессов в почках, мочеточниках, мочевом пузыре, особенно при стойких формах заболевания этих органов, противовоспалительное, спазмолитическое, мочегонное и солегонное действие оказывают препараты из **корневищ змеевика, листьев и плодов настурции и травы золототысячника**.

Поливалентные свойства имеют препараты из **корней, семян и листьев крапивы двудомной**. Они действуют мочегонно, солерастворяюще, противодиабетически и кровоостанавливающе. Особенно они эффективны в смеси с другими растениями при острых и хронических пиелонефритах, циститах, мочекаменной болезни, солевом диатезе.

Пациент, страдающий почечно- и мочекаменной болезнью, должен избегать пищи, раздражающей почки, для того чтобы контролировать кислотность и щелочное содержание мочи. Он должен также принимать большое количество жидкости для разжижения мочи. **Пища, раздражающая почки**, — это алкоголь, кондитерские изделия и рассолы, определенные овощи, такие как огурец, редис, помидор, шпинат, ревень, овощи, обладающие крепким запахом: спаржа, лук, бобы, белокочанная и цветная капуста, а также мясо, соусы и газированная вода.

Чтобы контролировать процесс образования кальциево-фосфатных камней, нужно **ограничить** употребление кальция и фосфора, то есть таких продуктов, как белая мука, бенгальский горошек, горох, соя, свекла, шпинат, цветная капуста, турнепс, морковь, миндаль и кокосы.

Если камни содержат кальций, фосфаты магния и карбонаты, диета должна быть подобрана так, чтобы, с одной стороны, поддерживать кислую урину, но, с другой стороны, в моче должен содержаться алкалин, если наличествуют камни мочевой кислоты. В последнем случае фрукты и овощи можно есть без ограничений, а пища, вызывающая кислотность мочи, должна быть ограничена до определенного минимума, необходимого для удовлетворительного питания. При образовании камней нужно избегать пищи с высоким содержанием протеина, такой как кондитерские изделия, печень и почки.

При появлении у больного уратов из его рациона **исключить жареное мясо, почки, печень, мясо птицы, сыры, шпинат, салат, редьку, редис**. Исключают из питания **кислые соки, маринады, пряности**.

Помочь избавиться от уратов вам могут такие растения, как **брусника, лесная земляника, сельдерей, тыква, арбуз**.

При оксалатах и щавелевокислых камнях **исключаются из питания щавель, редис, ревень, грибы, шпинат, какао и молочные продукты**; при фосфатах следует больше уделять внимания мясным, хлебо-крупяным и бобовым продуктам, ограничить потребление овощей и фруктов. При всех видах камней обязательно сокращение употребления поваренной соли.

Больной должен сесть на диету с низким — не более 1 г на 1 кг пищи — содержанием протеина. Потребление жидкости до 3 л в день или больше необходимо для предотвращения отложения солей в виде камней.

ПРОСТАТИТ

Для начала нужно 2–3 дня пить только **воду** (лучше березовый сок), смешанную с небольшим количеством **лимонного сока**. Воду нужно пить холодную или горячую каждый час в течение дня. Все это время ничего не есть. Та-





кие меры сильно увеличивают выделение мочи. Следующие 2–3 дня необходимо питаться исключительно фруктами, ягодами. Затем следует перейти к диете, состоящей из фруктов, — на завтрак и обед, — и вареных овощей — на ужин. Так надо питаться в течение 1 недели. Затем рекомендуется постепенно перейти к сбалансированному питанию с упором на семена, орехи, зерна, овощи и фрукты. Необходимо полностью исключить из рациона продукты с большим содержанием сахара и крахмала, обильно приправленные. Они раздражают предстательную железу и мочевой пузырь.

Из рациона нужно исключить также специи, соусы, красное мясо, сыр, кресс-салат, жирное и жареное, алкоголь, табак, крепкие чай и кофе, не следует сильно солить пищу. Еду нужно пережевывать тщательно и медленно. Воду пить между приемами пищи, но не во время еды.

В течение первых 2–3 дней разгрузочной диеты ежедневно нужно очищать кишечник с помощью **клизмы**.

Полезны **микроклизмы** из теплого (40–45 °С) отвара сбора лекарственных растений (в частях по весу): цветки ромашки аптечной, цветки календулы — по 4 части каждого, трава шалфея лекарственного, листья подорожника — по 2 части каждого, трава пустырника — 1 часть.

Отвар. 1 ч. л. сбора залить 50 мл кипятка, варить 30 мин, охладить, процедить. Использовать через день. Курс лечения — 8–10 процедур.

Для лечения заболевания полезны **холодные и горячие компрессы**. Их нужно ставить сразу после очищения клизмой на область промежности. Горячий компресс расслабит ткани, а кратковременное прикладывание холода будет укреплять их. Можно применять чередующиеся холодные и горячие сидячие ванны, которые способствуют ослаблению боли и уменьшению давления на железу.

Влажные опоясывания — также ценное средство из области гидротерапии; оно приносит большое облегчение при простатитах. Для этого следует тонкое хлопчатобумажное нижнее белье намочить в холодной воде и надеть. Сверху надеть сухое шерстяное белье. Эту процедуру нужно повторять ежедневно перед сном в течение 1,5 ч. Если пациент почувствует озноб, нужно укрыть его сверху одеялом. Нужно избегать сексуальных излишеств, нерегулярного пита-

ния и питья, длительного сидения и энергичных упражнений. Необходимо приложить все усилия к тому, чтобы привести весь организм в норму.

Настой цветущей травы вереска обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, дезинфицирующим действием и полезен при урологических заболеваниях, гнойных воспалениях мочевыводящих путей, при простатите, воспалении почечных лоханок. 2 ст. л. измельченной травы залить 600 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раза в день до еды.

Настой цветков груши полезен при остром простатите. 1 ст. л. измельченных цветков залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Имбирный чай полезно пить при простатите.

Настой или отвар травы лапчатки гусиной на козьем молоке — сильное мочегонное средство, не раздражающее почки, полезное при лечении простатита. 1 ст. л. измельченной травы лапчатки гусиной залить 0,4 л горячего козьего молока, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Препараты **лещины обыкновенной** используют при остром и хроническом простатитах.

Настой. 1 ст. л. измельченных листьев лещины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченных листьев лещины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченной коры лещины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, проце-





дить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Экстракт скорлупы орехов лещины. Измельченную скорлупу от 1 кг орехов залить 2 л воды (лучше березового сока) и кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется 1 л жидкости, процедить и добавить 1 кг меда, тщательно размешать до однородного состояния. Принимать по 30–50 мл 3 раза в день до еды, запивая отваром плодов шиповника. Известны случаи полного излечения от простатита этим средством больных в старческом возрасте.

Семена тыквы. Это средство помогло многим. Мужчины старше 50 лет, имеющие признаки подобного расстройства, или те, у кого мочеделение вызывает затруднения разного плана, должны съедать 60–90 г семян тыквы ежедневно. Эти семена можно измельчать и посыпать ими вареные овощи или смешивать с мукой и делать выпечку. Их можно также измельчать и смешивать с медом или с разбавленным молоком и сахаром.

Настой семян льна принимают при воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, воспалении почек, хроническом простатите. 1 ст. л. измельченных семян льна посевного залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Холодный **настой корней алтея** полезен при хроническом простатите и аденоме предстательной железы. 1 ст. л. измельченного сырья залить 100 мл воды комнатной температуры, настоять 1 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

Отвар корневищ горца земноводного полезен в качестве тонизирующего и мочегонного средства при простатите. 1 ст. л. сухого измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар корневищ с корнями девясила высокого стимулирует защитные силы организма, улучшает настроение, полезен как мочегонное, общеукрепляющее, тонизирующее средство при простатите. 1 ст. л. сухого измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, настоять в за-

крытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

30 г **хвои туи** залить 1 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, охладить, процедить. Пить при остром простатите до 5 стаканов в день.

Корень петрушки мелко нашинковать, 1 ст. л. корня залить 1/2 стакана кипятка, снова довести до кипения, настоять ночь, утром процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Мелко нарезать 1 стакан **листьев каланхоэ**, поместить в бутылку и залить 0,5 л водки. Настоять 5 дней. Пить сначала по 1 ч. л. перед едой 1 раз в день. По мере улучшения самочувствия сократить прием до 1–2 ч. л. в месяц.

Взять **пучок петрушки**, 4–6 небольших **морковок** без зелени. Порезать петрушку с морковью и есть это в качестве гарнира.

Отвар корней лопуха большого применяют как мочегонное средство при аденоме простаты. Кипятить 10 мин в 500 мл воды 1 ст. л. измельченного корня лопуха большого. Процедить и пить по 30–50 мл 4 раза в день перед едой.

При воспалении простаты рекомендуется употреблять в пищу **корень свежей травы петрушки огородной** или залить 100 мл кипятка 1 ст. л. мелко нарезанного корня петрушки и настоять ночь в термосе. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Семена петрушки огородной измельчить в порошок. 4 ч. л. порошка залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 1 раз в день.

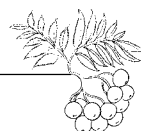
При воспалении простаты: мелко растереть **уголь от сгоревшей липы**, заварить его как кофе и пить 7 дней.

При простатите заварить 2 ст. л. **первоцвета весеннего** 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1 стакану настоя утром за 10 мин до еды и вечером, уже в постели.

Концевые **ветки ивы** применяются как противовоспалительное средство при простатите. 1 ст. л. мелко настриганных тонких веток заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Заварить 1 стаканом кипятка 2–3 ч. л. **спаржи лекарственной**, варить 5 мин. Если готовить





вытяжку из корневища растения, то надо взять 1 ст. л. измельченного корневища и кипятить 10 мин. Применять по 30–50 мл каждые 4 ч.

Залить 0,5 л воды 1 ст. л. измельченных **корней солодки голой** и варить их в течение 10 мин. После остывания процедить. Принимать по 30–50 мл перед каждым приемом пищи.

25 г измельченной коричневой **кожуры плодов каштана конского** залить 250 мл спирта и настоять в темном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Процедить. Пить по 25–30 капель 3 раза в день.

При хроническом простатите принимать **мед** по 1 ч. л. 2–3 раза в день и медовый настой из **корня родиолы розовой** (развести 1 ст. л. меда в 300 мл кипятка, размешать; 1 ст. л. измельченного корня родиолы розовой залить медовым настоем и кипятить на водяной бане 15 мин, настоять 1 ч, процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день). Одновременно с этим делать микроклизмы из 50 мл 30%-го раствора меда (30 г меда на 100 мл воды) с температурой 37 °С.

Для лечения хронического простатита принимать 20%-ю **спиртовую настойку прополиса**. Пить 1 раз в день по 40 капель с небольшим количеством воды или молока. Курс лечения — 45 дней.

Употреблять натошак **ягоды можжевельника обыкновенного**, начиная с 1 ягоды в день. Дойти до 15 ягод в день. Затем, убавляя по 1 ягоде, снова довести прием до 1.

Мускатный орех средней величины съесть за 20 дней, ежедневно отскабливая ножом по стружке 3–4 раза в день.

Плоды груши целебны при воспалении мочеполовой системы, а плоды груши-дичка обладают высокими бактерицидными свойствами. Листья этой груши могут заменить плоды. Плоды груши — эффективное средство при лечении простатита. Лечебный эффект наступает через несколько дней. Длительное применение грушевого компота приводит к практически полному излечению.

Если вам уже за 50, то сушите на зиму **грушудичок** и ее листья, чтобы с осени до весны пить из них компот и ароматный чай. Это служит не только лечением, но и профилактикой заболевания.

Значительно лучшие результаты лечения хронического простатита, особенно сочетающегося с аденомой предстательной железы, отмечаются

при назначении **цветочной пыльцы**. Каждому мужчине после 50 лет полезно ежедневно употреблять цветочную пыльцу.

При заболевании простатитом цветочная пыльца применяется как концентрированный продукт питания с целью повышения иммунитета организма. Дневную дозу 15 г цветочной пыльцы лучше принимать утром натощак за 10–15 мин до еды. Можно и во время еды, но ни в коем случае — на ночь или поздно вечером. Поддерживающая доза — 10 г пыльцы в день. Ударная доза — 30 г пыльцы в день. Курс лечения — 1 месяц, 1 месяц перерыв. В году провести 4–6 курсов.

Состояние больных при употреблении цветочной пыльцы заметно улучшается, прекращаются боли и дизурические расстройства, усиливается динамика акта мочеиспускания, значительно улучшается половая функция, исчезают явления ускоренной эякуляции.

Натереть на терке **луковицу репчатого лука**, залить 0,5 л горячего **молока**, настоять, укутав, ночь, процедить и пить при простатите по 1 стакану 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Простатит и аденома простаты поддаются лечению **корнем лопуха большого**. Корень хорошо помыть, мелко порезать. 1 ст. л. корня лопуха варить в 0,5 л воды на маленьком огне 10 мин. Процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 20–30 мин до еды.

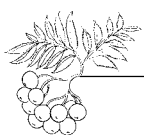
Настойка. 50 г сухого корня лопуха или 100 г свежего мелко порезать, залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте 14 дней. Процедить. Пить во второй половине дня по 2 ст. л. 2–3 раза за 30 мин до еды.

Настой. При остром простатите измельчить в кашу 2 луковицы, залить 0,6 л кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч и пить по 50 г каждый час.

У многих больных простатит сопровождается воспалением предстательной части мочеиспускательного канала. В этом случае положительное действие оказывает **настой травы фиалки трехцветной**. 1 ст. л. сухой измельченной травы фиалки залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Более сильный противовоспалительный, болеутоляющий и антисептический эффект дает





экстракт из корней змеевика. 15 г корней залить 100 мл воды, выварить до 1/2 объема жидкости, процедить. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день после еды. Лечение проводят в течение 15–20 дней, а после двухнедельного перерыва — продолжают.

Завершающим этапом лечения шейечных циститов, воспалительных процессов предстательной части мочеиспускательного канала и хронических уретритов различного происхождения, которые тяжело поддаются лечению, является инстилляцией мочеиспускательного канала или мочевого пузыря масляным экстрактом почек черного тополя: 30 г почек заливают 150 мл оливкового или льняного масла, кипятят, настаивают 8 дней. Сохраняют в стерильной колбе или бутылке из темного стекла. Если эндоуретальные инстилляции по какой-либо причине производить невозможно, масляный экстракт используют в виде микроклизм в прямую кишку по 50 мл на ночь в течение 2 недель ежедневно.

Хронический простатит всегда сопровождается нервными расстройствами: нарушением сна, повышенной раздражительностью, быстрой утомляемостью даже при незначительной физической и умственной нагрузке, полной или частичной утратой либидо, вялыми эрекциями и ускоренным актом эякуляции. Поэтому полезно принимать чай, настои из травы душицы, пустырника, шишек хмеля, цветков календулы и др.

Препараты из **цветущей травы льнянки обыкновенной** оказывают быстрое и регулярное действие при воспалении и гипертрофии простаты, особенно при начинающейся задержке мочи и раздражении шейки мочевого пузыря, при послеоперационной атонии мочевого пузыря. Препараты льнянки увеличивают диурез. Усиление мочеотделения наблюдается и в последующие 2 дня после прекращения приема препаратов льнянки.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Порошок из травы льнянки принимать по 0,1 г, запивая отваром плодов шиповника, 3 раза в день.

Мазь. 2 ст. л. порошка цветков льнянки смешать с 1 ст. л. 70%-го спирта, настоять, встряхивая содержимое, 3–4 ч, добавить 10 ст. л. несоленого нутряного свиного сала и нагревать на кипящей водяной бане 2,5 ч. Затем процедить через многослойную марлю, охладить. При простатите смазывать этой мазью промежность и задний проход.

Препараты из **травы кипрея мелкоцветкового** являются радикальным средством для лечения простатитов любой тяжести. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

В течение всего периода лечения хронического простатита необходимо употреблять как можно больше **лука, чеснока, алоэ, каланхоэ**, а также **мед** по 1 ч. л. 3 раза в день.

Овощные соки. Хорошее средство при расстройстве предстательной железы, особенно при ее увеличении. Полезен морковный сок или смесь морковного сока и сока шпината. Для приготовления 50 мл такой смеси нужно взять 300 мл морковного сока и 200 мл сока шпината.

Взять 400 г **клубники**, 1/2 **твердой груши**, 1 **спелый банан**, 1 ст. л. **пивных дрожжей**. Выжать сок из клубники и груши. Поместить сок, банан и дрожжи в миксер и смешать до однородной массы. Принимать по стакану смеси 3 раза в день перед едой.

Смешать в частях по весу сухие измельченные **корни алтея, валерианы** — по 1 части, **корни девясила высокого** — 2 части, **шишки хмеля, траву золотарника, чабреца, семена льна посевного, корневища пырея** — по 0,8 части, **листья березы, брусники, омелы белой, плодоножки вишни, цветки ромашки лекарственной** — по 1/2 части. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при хроническом простатите.

Настойка. 8 ст. л. кашицы хрена и по 2 ст. л. измельченных листьев грецкого ореха и цветущих верхушек базилика залить 1 л красного сухого вина, настоять 1 сутки, периодически встряхивая содержимое, довести до кипения, варить в





закрытой посуде на малом огне 10 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 50 г каждый час при остром простатите и по 100 г 3 раза в день до еды при простатите.

Взять в равных частях по весу **листья березы, лещины обыкновенной, траву хвоща полевого**. 4 ст. л. измельченной смеси залить 3 стаканами воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 5–7 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца при хроническом простатите.

Простатиты часто сопровождаются везикулитами. При таких осложнениях полезен следующий **сбор**. Корни лопуха большого — 2,5 части, почки черного тополя — 1,5 части, листья шалфея — 1 часть. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой рассасывает инфильтративные образования в паренхиме предстательной железы и семенных пузырьков. Особенно выражено целебное действие при склеротических изменениях, узлах и рубцовых изменениях семенных пузырьков и предстательной железы после перенесенных острых воспалительных процессов. Лечение проводят в течение 1,5 месяца в сочетании с терапией местного характера — введением в прямую кишку свечей, изготовленных из сгущенного экстракта или порошка корней окопника лекарственного и тополиных или осиновок почек. Для этого берут 0,3 г мелко растертого окопника и 0,2 г порошка тополиных почек. На масле какао готовят свечи. Вводят их на ночь (через день) в течение 1 месяца. В дни, когда свечи не вводят, желателно делать теплые (37–38 °С) сидячие ванны с настоем мяты.

При простатите, который обусловлен аденоматозной трансформацией желез мочеиспускательного канала, регенеративные процессы протекают сложнее и медленнее, воспалительные изменения исчезают не сразу. Образование аденоматозных узлов нарушает кровообращение в предстательной железе и таким образом препятствует поступлению в нее лекарственных веществ, которые обладают противовоспалительными свойствами. В данных случаях нужно принимать лекарственные средства, за-

медляющие аденоматозную трансформацию и влияющие на участки предстательной железы, охваченные процессом. Эффективен сгущенный водный экстракт из кожуры спелых плодов каштана конского.

Экстракт. 40 г высушенной кожуры измельчить, залить 600 мл кипятка, настоять 12 ч, затем упарить до 200 мл, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.

При хроническом простатите принимать ванны из смеси трав: зверобоя, донника лекарственного, сушеницы топяной, дурмана, чабреца, льнянки, листьев ежевики, березы, кипрея, крапивы двудомной, подорожника, цветков ромашки аптечной — все составляющие берут в равных частях по весу.

Настой. 100 г смеси залить 2 л кипящей воды, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Настой использовать для ванн, которые рекомендуется принимать 1–2 раза в неделю по 15 мин. Температура воды 37–38 °С. Если в сборе будет отсутствовать одна из трав, можно обойтись без нее — все равно эффект от лечения будет положительным.

Большую пользу приносят ежедневные сидячие ванночки с температурой 38 °С перед сном. Продолжительность ванн — 15 мин.

Настой. 2 ст. л. шалфея залить 100 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить. Использовать для микроклизм (по 50 мл) на ночь в течение 1 месяца.

Настой. 1 ст. л. тысячелистника залить 100 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить. Использовать по 50 мл для микроклизм. Курс лечения — 1,5 месяца.

Цинк. Для лечения заболевания нужно принимать около 50 мг этого микроэлемента в комплексной форме (аспарат или пиколинат) 2–3 раза в день.

Селен благотворно сказывается на здоровье в целом и полезен для простаты. Принимать ежедневно по 100 мкг селена.

Витамин Е. Нужно в неограниченном количестве есть продукты, содержащие витамин Е, либо принимать в таблетках 600 единиц этого вещества ежедневно. Продукты, богатые витамином: зерновые, зелень, яйца, молоко, сырые и проросшие семена.

Простая и невероятно действенная рекомендация для лечения простатита. Мочиться только сидя!





РАК ПОЧКИ И МОЧЕТОЧНИКА

Диета больных раком почек состоит из овощей, фруктов, зерновых продуктов, растительного масла. Полезны свежие **ягоды актинидии, земляники лесной, малины, ежевики, голубики, черники, брусники, смородины черной и красной, облепихи, ирги**. Употреблять в пищу свежую **траву петрушки огородной**, ежедневно съедать 2–3 **перышка молодого чеснока**, пить свежий **морковный сок** с добавлением небольшого количества нерафинированного растительного масла, полученного холодным отжиманием, съедать 2–3 раза в сутки запеченную в духовке небольшую луковицу лука репчатого.

Весной полезно принимать по 50–100 г ежедневно свежий **сок**, выдавленный из **корней** и измельченных **листьев одуванчика**, по 500–1000 г **березового сока**, по 25–50 г **сока из всего растения подорожника большого**. Принимать в пищу свежие ягоды **рябины красной с медом**. Можно использовать **сушеные зрелые ягоды рябины**, распаренные на пару.

Собрать **календулу** в цветущем состоянии, высушить, взять и листья и соцветия, измельчить в порошок; 1 ст. л. порошка смешать с 1 ст. л. меда. Принимать по 1/2 ч. л. через 2 ч после еды.

При кондиломатозе уретры и мочевого пузыря полезно применять **настойку цветков календулы**. Настойка цветков на 70%-м спирте (1:10). Принимать по 1/3 ч. л., запивая отваром плодов шиповника, 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3–4 недели.

Редьку (черную или белую) вымыть, измельчить, смолоть на мясорубке, размешать с половинным количеством оливкового масла холодного отжима (по массе), настаивать до следующего утра. Утром процедить и принимать по 1 ст. л. через 2 ч после еды.

Берутся поровну **травы порезника головчатого, очанки лекарственной, первоцвета, остролодочника мягкоигльчатого, костяники, зверобоя, листья малины, травы синеголовника плосколистного, василистника вонючего и золотарника**. Смесь в количестве

2 ст. л. заливается 0,5 л кипятка и настаивается в термосе 3 ч, процеживается. В готовый настой желательно добавить 2 ч. л. настойки прополиса (аптечный препарат) и 2 ч. л. настойки календулы. Настой пьют по 50–100 г 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Полезно принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день за 2 ч до еды смесь соков, приготовленную в равных частях по объему из молодых свежих **стручков фасоли и листьев подорожника**, с добавлением по вкусу **пчелиного меда**.

Принимать за 1 ч до еды 3 раза в день по 1/2 стакана свежеприготовленного **капустного сока** с пчелиным медом по вкусу.

50 г **ядер грецкого ореха** пропустить через мясорубку, залить 1 стаканом натурального свежего **молока**, прокипятить на слабом огне 5–7 мин. Выпить в течение дня.

500 г **зеленых грецких орехов**, собранных до июля, пропустить через мясорубку, смешать с 500 г меда, плотно закрыть крышкой и поставить на 30–40 дней в темное прохладное место, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

Вместо воды полезно пить **отвар из смеси трав хвоща полевого, кукурузных рылец, листьев толокнянки, березы, плодов шиповника, корней подорожника, семян крапивы, травы спорыша, сушеных плодов черники, корня дягиля лекарственного, солодки** — все составляющие берут в равных частях по объему.

Если нет каких-то рекомендуемых лекарственных растений, начните лечение с помощью тех, которые в настоящее время есть у вас. Не затягивайте с процессом начала лечения.

Отвар. 3 ст. л. сухой измельченной смеси с 1 полной ст. л. льняного семени и 1 полной ч. л. лепестков шиповника залить 1 л кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 мин, охладить при комнатной температуре, процедить.

Через 2 ч после еды следует принять 1/2 ч. л. **смеси**, для приготовления которой берут по 1 ст. л. цветков календулы, яблони, шиповника, зверобоя, вишни, боярышника, яснотки белой, чистяка весеннего. Цветки тщательно растирают в порошок, смешивают друг с другом и добавляют растопленный пчелиный мед — 1–2 ст. л.

Вместо этого можно принять 1 ст. л. **сока репы или брюквы**, смешанного с раститель-





ным маслом в количестве, равном 1/2 массы сока. Смесь положить в посуду, накрыть крышкой и настаивать при комнатной температуре всю ночь. Утром процедить и выпить.

Через 20 мин после приема одного из этих средств при болях в почках полезно выпивать 100–150 г **настоя смеси**, состоящей из травы репешка аптечного, базилика огородного, подмаренника цепкого, спорыша, мяты перечной, манжетки обыкновенной, листьев шалфея лекарственного, корней цикория, всего растения с корнем буквицы лекарственной, цветков календулы, корней пырея ползучего, листьев толокнянки, травы пустырника, пастушьей сумки, лапчатки гусиной — все составляющие берут в равных частях по объему.

Если нет каких-то рекомендуемых лекарственных растений, начните лечение с помощью тех, которые в настоящее время есть у вас. Не затягивайте с процессом начала лечения.

Настой. 2 полные ст. л. сухой измельченной смеси и 1 ч. л. измельченных корней валерианы или корней синюхи голубой залить 3 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Хранить в темном прохладном месте не более 3 суток.

Вечером перед сном 2–3 вечера подряд делается теплая **клизма** из 1 л настоя травы чистотела. 3 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 30 мин, процедить. После этого — только при запоре, даже однодневном — делают клизму из 0,5 л такого же настоя.

Затем ставят **паровой компресс** на крестец (область почек) в виде мешочка, наполненного приятно теплым полусваренным ячменем. Ячмень варят 10 мин, после чего его можно использовать 2–3 раза подряд. Продолжительность компресса — около 20 мин.

После компресса к тому же месту прикладывается в первый вечер мешочек из тонкой материи, наполненный теплой припаркой из печеного репчатого лука, очищенного, нарезанного, с добавлением 1 ч. л. чистого березового или соснового дегтя и сахарного песка. Припарку посыпают небольшим количеством муки для удаления из припарки излишней влаги.

Во второй вечер прикладывают мешочек, наполненный теплой смешанной припаркой из листьев и цветков мальвы лесной (просвирника) или мальвы малой и 3 ст. л. отрубей, сваренных в небольшом количестве натурального свежего молока, — перед прикладыванием посыпают 1 ч. л. сахара.

Вместо этого можно прикладывать теплую **припарку** из печеного репчатого лука, листьев петрушки огородной, листьев и цветов мальвы лесной — все компоненты измельчают и заливают 1 ст. л. воды и 1 ч. л. растительного масла, затем держат на кипящей водяной бане до тех пор, пока припарка не сгустится, после чего снимают с огня и посыпают 1 ч. л. нашатыря в порошке и 1/4 ч. л. камфоры в порошке.

Одновременно во всех случаях ставят **компресс**, смоченный в теплом отваре мяты перечной, а при метеоризме (вздутии живота от газов) принимают 3 раза в день настой семян моркови.

Настой. 10 г семян залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин, выпить в горячем виде вместе с семенами.

Полезен также **настой из травы мелиссы лекарственной**. 4 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

В летнее время перед обедом, от 10.00 до 12.00, если больной имеет такую возможность, нужно принимать полную теплую ванну с отваром из любых нижеперечисленных трав: буквица лекарственная, листья березы, трава донника лекарственного, душица, зверобой, подмаренник, пустырник, спорыш, сушеница. Или из смеси этих растений.

Больному рекомендуется в течение всего дня носить в карманах по 5–7 сырых каштанов и заменять их свежими каждые 2 недели.

При раке надпочечников народная медицина рекомендует следующие средства для общего укрепления организма.

Питание больного состоит из различных зерновых продуктов, растительной пищи с большим количеством разнообразных овощей и фруктов, умеренно подкисленной лимоном или чистым винным уксусом. Острое, жирное, кофе, чай, алкоголь и табак не допускаются.





Перед обедом и ужином полезно съедать 1–2 головки печеного репчатого лука без сахара или салат из свежего красного репчатого лука с листьями петрушки и нарезанным сельдереем равными долями и с небольшим количеством растительного масла и чистого винного уксуса или лимона по вкусу.

После обеда и ужина необходимо принимать по 1 ч. л. **мармелада из плодов шиповника или бузины черной и сотового пчелиного меда** и 1/4 ч. л. истолченной в порошок **яичной куриной скорлупы**.

Больной может принимать 1–2 ч. л. **укрепляющего крема**, приготовленного из 100 г натурального свежего сливочного масла, 4 желтков свежих куриных яиц, 4 ст. л. сотового пчелиного меда, по 1 ст. л. порошка из плодов лимонника, шиповника, боярышника, 1 ст. л. цветочной пыльцы, 1 ч. л. порошка из корней солодки. Перед употреблением смесь подогреть. Хранить ее в темном прохладном месте. После этого следует выпить 1/4 стакана крепкого отвара из плодов шиповника с добавлением 30 капель настойки березовых почек на водке.

Вместо воды рекомендуется отвар, приготовленный из истолченных в кашу 10 ядер грецких орехов, с добавлением 1/2 стакана разрезанных пополам и очищенных от семян плодов шиповника, 1/2 стакана плодов боярышника. Смесь заливают 1 л кипятка и кипятят на слабом огне в закрытой посуде 20 мин, настаивают, укутав, 1 ч, процеживают. В отвар добавляют мед и лимон по вкусу.

Полезно пить **отвар** по 1/4 стакана 3–4 раза в день из смеси листьев подорожника большого, земляники лесной, березы, толокнянки обыкновенной, кипрея, травы спорыша, гравилата городского, цветков календулы лекарственной.

Все составляющие смеси берут в равных частях по объему. 3 ст. л. сухой измельченной смеси, а также по 1 ч. л. цветов акации белой, яблони, зверобоя и травы чабреца залить 3 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне до тех пор, пока не выкипит половина жидкости, охладить, процедить. Подсластить медом и лимоном по вкусу. Отвар хранить в темном прохладном месте.

Вечером перед сном при запоре делают **теплую клизму** из 0,5 л настоя травы чистотела,

затем на область почек прикладывают такой же паровой компресс, как при раке почек, а после этого к тому же месту прикладывают в первый вечер мешочек, наполненный теплой припаркой из листьев свежей капусты, мелко нарезанных, с добавлением измельченной белой части стеблей лука-порея, измельченных листьев петрушки и 1 ст. л. семени льна. Смесь варят в 100 г свежего натурального молока, пока припарка не станет густой.

Перед прикладыванием припарки ее посыпают 1 ч. л. сахарного песка и небольшим количеством муки для удаления из припарки излишней влаги. Одновременно к животу прикладывают компресс из льняного или хлопчатобумажного материала, смоченного в прохладном отваре ореховых листьев.

Отвар. 2 ст. л. сухих измельченных ореховых листьев варят на слабом огне в закрытой посуде в 0,5 л воды 10 мин, охлаждают, процеживают.

Одновременно к щитовидной железе (к горлу) прикладывают **компресс** из льняного или хлопчатобумажного материала, смоченного в прохладном отваре смеси трав пустырника, спорыша, дурнишника обыкновенного, взятых в равных количествах по весу.

Во второй вечер на область почек прикладывают мешочек, наполненный теплой припаркой из печеного репчатого лука, очищенного, нарезанного и слегка выжатого, с добавлением 1 ч. л. березового или соснового дегтя, 1 ч. л. сахарного песка и небольшого количества муки для удаления излишней влаги.

Вместо этого можно использовать теплую **припарку** из смешанных репчатого лука и листьев с цветами мальвы лесной, взятых в равных отношениях по объему. К смеси добавляют 1 ст. л. прохладной воды и 1 ч. л. растительного масла, ставят на слабый огонь и парят, пока припарка не станет густой, после чего снимают с огня и посыпают 1 ч. л. нашатыря в порошке и 1/2 ч. л. камфоры в порошке.

Все это сочетается с другими процедурами, рекомендованными для первого вечера.

Утром лечение такое же, как при раке почек.

Через 2 ч после завтрака повторяют процедуры, выполнявшиеся перед сном, причем припарку заменяют мешочком, наполненным све-





жим теплым творогом, сочетая с компрессом на живот, описанным выше. Держат 2–4 ч.

В летнее время с 10.00 до 12.00 рекомендует-ся также лечение, как при раке почек.

При функциональной недостаточности над-почечной железы смешать по 100 г листьев крапивы двудомной и травы спорыша, 75 г тра-вы пикульника любого вида, 50 г травы хвоща полевого и 40 г слоевищ цетрарии исландской. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Пить по 1/3 ста-кана 3 раза в день через 2 ч после еды.

Или другое: смешать в равных частях по весу листья белой или черной шелковицы, цветки яблони, таволги вязолистной. 4 ст. л. сухой из-мельченной смеси залить 1 л воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 20 мин, охладить, процедить. Пить вместо воды.

При раке мочевого пузыря народная меди-цина рекомендует следующие общеукрепляю-щие средства.

При раке мочевого пузыря помогает **кипрей узколистый**. 1 ст. л. сухих измельченных ли-стьев кипрея залить 250 мл кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать ежедневно по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Утром, днем и вечером за 30 мин до еды при кровотечении больной принимает 1 **белок** от свежего куриного яйца, смешанный с 1 ч. л. пепла от **сожженной натуральной шерсти** (просеять через мелкое нитяное сито), и запи-вает это **настоем из смеси цветочных корзин-нок кошачьих лапок, тысячелистника, травы с цветками зверобоя, яснотки белой (глухой крапивы), земляники лесной, буквицы ле-карственной** — все растения берут в равных частях по объему. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипящей воды, варить в за-крытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Настой хранить в темном холодном месте не более 3 суток.

При отсутствии крови в моче следует принять 1 ст. л. **сиропа из алоэ древовидного**. Готовят его так: листья алоэ берут от растения не мо-ложе 3 лет. Перед этим растение не поливают 1 неделю. Срезанные листья 10–12 дней держат в темном месте при температуре 6–8 °С, после чего измельчают и отжимают сок.

Приготовить 100 г сухой измельченной **смеси**, состоящей из листьев и цветков таволги вязо-листной, зверобоя, подмаренника настоящего, будры плющевидной, золототысячника, дымян-ки аптечной, тысячелистника, цветков василька синего, одуванчика, клевера красного, бузины черной, травы спорыша, листьев березы, кор-ней петрушки огородной, солодки, цветочных корзинок бархатцев — все составляющие берут в равных частях по объему.

Если нет каких-то рекомендуемых лекар-ственных растений, начните лечение с помо-щью тех, которые в настоящее время есть у вас. Не затягивайте с процессом начала лечения. В эту смесь растений добавляют 3 л чистого натурального красного вина и 2,5 кг пчелино-го меда и варят в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 ч, периодически помешивая со-держимое деревянной палочкой, затем настаи-вают в плотно закрытой посуде при комнатной температуре 3 дня, процеживают, отжимают остаток. Полученную настойку тщательно сме-шивают с 300 г сока алоэ. Хранят в темном хо-лодном месте.

Можно принимать также по 1 ч. л. **пчелиного меда с сотами**.

При наличии кровотечения через 20 мин после этого выпивают 100 г **отвара смеси**, состоящей из коры дуба, листьев ежевики, ивы, тысяче-листника, малины, земляники лесной, травы пастушьей сумки, пустырника, хвоща полевого, зверобоя, будры плющевидной, цветочных кор-зинок кошачьей лапки — все составляющие бе-рут в равных частях по объему.

Если нет каких-то рекомендуемых лекар-ственных растений, начните лечение с помо-щью тех, которые в настоящее время есть у вас. Не затягивайте с процессом начала лечения. 3 ст. л. сухой измельченной смеси залить 0,6 л кипящей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, охладить, процедить. Хра-нить в темном холодном месте не более 3 суток.

При отсутствии крови в моче больной выпи-вает 1/2 стакана **отвара из смеси**, состоящей из цветков акации белой, зверобоя, кипрея, ро-машки аптечной, яблони, шиповника, таволги вязолистной, травы буквицы лекарственной, чабреца, корней чертополоха, солодки — все составляющие берут в равных частях по об-ъему.





Если нет каких-то рекомендуемых лекарственных растений, начните лечение с помощью тех, которые в настоящее время есть у вас. Не затягивайте с процессом начала лечения. 4 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 л кипящей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не останется 1/2 жидкости, охладить, процедить. Пить подслащенным, с медом и лимоном по вкусу. Хранить в темном холодном месте не более 3 суток.

Указанные отвары можно дополнить приемом внутрь 1/2 стакана **отвара смеси**, состоящей из корней алтея лекарственного, плодов шиповника, боярышника, травы толокнянки, хвоща полевого, рылец кукурузы — все растения берут в равных частях по объему. 3 ст. л. сухой измельченной смеси и 1 ч. л. плодов можжевельника обыкновенного залить 0,7 л кипящей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, охладить при комнатной температуре, процедить. Хранить в темном холодном месте не более 3 суток.

Через 2 ч после еды при кровотечении следует выпить 100 г **отвара смеси**, состоящей из **коры дуба, листьев ежевики** и т.д. (см. выше).

При отсутствии крови в моче следует выпить 100 г **отвара смеси**, состоящей из надземной части **спорыша, манжетки обыкновенной, репешка аптечного, тысячелистника, листьев подорожника, лещины обыкновенной, цветков календулы, мальвы лесной, клевера красного, всего растения с корнями буквицы лекарственной, молодых сосновых верхушек, шишек хмеля** — все составляющие берут в равных частях по объему.

Если нет каких-то рекомендуемых лекарственных растений, начните лечение с помощью тех, которые в настоящее время есть у вас. Не затягивайте с процессом начала лечения. 2 ст. л. сухой измельченной смеси и 1 полную до краев ст. л. семени льна залить 0,5 л кипящей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Пить отвар подслащенным, с медом и лимоном по вкусу. Хранить в темном холодном месте не более 3 суток.

Вечером перед сном 2–3 дня подряд следует делать теплую **клизму** из 1 л **настоя травы чистотела большого**. 2 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 л кипящей воды, посуду плотно закрыть и настоять в теплом месте 30–40 мин,

процедить. При запоре, даже однодневном, делайте клизму из 0,5 л того же настоя.

После этого на нижнюю часть живота помещают прохладную **припарку** из 10–15 ст. л. сырого **репчатого лука**, натертого на терке и смешанного с мукой для удаления излишней влаги. Держат ее сколько можно. Сверху припарку закрывают фланелевой материей.

При отсутствии крови в моче к нижней части живота прикладывают мешочек, от пупка вниз, наполненный приятно теплым полусваренным **ячменем**. Ячмень варят только 10 мин, после чего его можно использовать 2–3 раза подряд. Продолжительность этого компресса — 20–30 мин, после чего делается теплое промывание 1 л отвара из цветков акации белой, ромашки аптечной, календулы, травы с цветками тысячелистника — все составляющие берут в равных частях по объему. 4 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 л кипящей воды и настаивать в плотно закрытой посуде до тех пор, пока температура воды не упадет до 36 °С, процедить.

После промывания к мочевому пузырю спереди и сзади прикладывают 2 мешочка из тонкого полотна. В первый вечер их наполняют или 1) распаренными зелеными, мелко нарезанными листьями бузины черной или каштана конского; или 2) теплой припаркой из печеного репчатого лука, измельченного, полувывжатого, с добавлением 1 ч. л. березового или соснового дегтя, причем припарку посыпают небольшим количеством муки для удаления излишней влаги.

Утром в летнее время от 10.00 до 12.00 выполняют те же процедуры, что и при раке почек.

При менструации теплые ванны, теплые припарки и теплые промывания не делают.

В дневное время полезно носить на нижней части живота мешочек, наполненный свежими плодами каштана конского, которые сменяют каждые 4 недели, или мешочек, прошитый швами шириной 1 см, наполненный сухой свежей землей, выброшенной кротом из норы. Эту землю следует менять каждые 15 дней.

Желательно, чтобы больной спал на постели, где под матрасом положены плоды каштана конского.





РАК ПРОСТАТЫ

Риск появления рака простаты уменьшается, если ввести в рацион большое количество растительных волокон, которые снижают уровень репродуктивных гормонов. Мужчины, потребляющие много волокон, редко болеют раком простаты.

Рекомендации: ежедневно нужно употреблять 40–50 г растительного волокна, но такого уровня следует достигать постепенно, в противном случае может образоваться вздутие живота, метеоризм, колики. Понемногу нужно увеличивать прием продуктов с высоким содержанием растительных волокон.

Дефицит витамина А повышает риск заболевания раком простаты, однако его избыток может быть токсичным. Для того чтобы обеспечить нужное количество витамина А, лучше принимать бета-каротин (25 000–50 000 МЕ ежедневно), который преобразуется в организме в витамин А по мере возникновения потребности. Рекомендации: следует повысить в своем меню количество темной зелени и желто-оранжевых и красных овощей, ягод, фруктов.

Недостаток рибофлавина, тиамина, витамина В₆ способствует развитию рака простаты.

Рекомендации: нужно принимать 50 мг рибофлавина, 100 мг тиамина и 50 мг витамина В₆, а также 1 таблетку (50 мг) полного В-комплекса каждый день. Витамины группы В действуют лучше, если употреблять их вместе.

Риск заболевания раком простаты увеличивается при дефиците микроэлемента цинка.

Рекомендации: при отсутствии явного дефицита цинка нужно принимать его комплексные соединения (аспартат или пиколинат) по 10 мг в день.

Большая доля в рационе насыщенных жиров повышает риск развития рака простаты, а также ослабляет иммунную систему и уменьшает ее способность уничтожать опухолевые клетки. Рак развивается, когда клетка повреждается и перестает нормально функционировать или выходит из-под контроля организма.

Рекомендации: сократите количество потребляемых жиров до 30 % всех калорий рациона, причем на насыщенные (животные) жиры должно приходиться только 10 %.

Для лечения и профилактики рака предстательной железы также применяются следующие средства.

Препараты (настой, чай, настойка) **волчеца кудрявого** (кардобенедикта, культивируемое растение) полезно применять при раке простаты со вторичными метастазами в печень и как тонизирующее, общеукрепляющее средство при тяжелых, истощающих организм болезнях, при упадке сил, вызванном слабостью кровообращения или малокровием.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы волчеца кудрявого залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настойка. 50 г сухой измельченной травы волчеца кудрявого залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 7 дней, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать. Принимать по 30–35 капель 3 раза в день до еды, запивая отваром плодов шиповника.

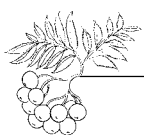
Прием **цветочной пыльцы** является наиболее доступным средством лечения и профилактики рака простаты, аденомы предстательной железы. Пыльцу собирают с березы, орешника, дуба, сосны, граба, кукурузы и разнотравья (исключая ядовитые виды!). Эффективен такой прием: смешивают поровну пыльцу и подогретый мед, тщательно перемешивают и употребляют по 1–2 ч. л. утром натощак, запивая небольшим количеством молока.

Для лечения аденомы и рака простаты используют растения, обладающие противоопухолевым, противовоспалительным и фитогормональным действием. Употребление таких растений можно сочетать с официальными методами гормональной, лучевой, химической и хирургической терапии. Лечение должно быть длительным, непрерывным, с чередованием разных трав и сборов и способов их употребления.

Свежеприготовленный **сок из травы пижмы** (без цветков) смешать 3:5 или 4:5 по объему с сухим белым виноградным вином. Принимать по 20 мл 3 раза в день до еды при начинающемся раке простаты. Более слабые концентрации смеси (2:10 или 3:10) полезно принимать при аденоме простаты, или простатите.

Препараты из **травы кипрея мелкоцветкового** эффективны при раке мочевого пузыря, про-





статы и мошонки. Настой травы останавливает воспалительный процесс и оказывает целебное действие при острых и хронических заболеваниях простаты, при воспалении мочевых путей, а также может служить в качестве лечебного средства при поддерживающей терапии после операции на простате. Наряду с кипреем мелкоцветковым можно применять и другие виды кипреев с мелкими цветками: кипрей горный, кипрей темный, кипрей болотный, кипрей розовый.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Лист бадана — 10 г, трава воробейника — 15 г, лист лещины — 10 г, лист каштана — 10 г, трава дымянки лекарственной — 8 г, створки (стручковая кожура) — 12 г, трава спорыша — 10 г, корни солодки — 20 г и листья окопника обыкновенного — 12 г. Смесь в количестве 1 ст. л. с горкой заваривают 0,5 л кипятка и настаивают в термосе 2 ч, процеживают. Выпивают в течение дня в 4 приема.

Этот **сбор** чередуется с предыдущим помесечно. Трава подмаренника цепкого — 10 г, трава вероники длиннолистной — 10 г, трава донника лекарственного — 10 г, корни лапчатки гусиной — 20 г, лист ясеня белого — 12 г, корни стальника пашенного — 20 г, трава шандры — 10 г, трава воробейника — 15 г, цветки боярышника — 10 г, трава золотой розги — 8 г и лист (или кора) лещины (орешника) — 10 г. Способ приготовления и применения тот же.

Цветки акации белой — 1 часть, трава грушанки круглолистной — 1 часть, листья вишни дикой — 1 часть, трава вероники лекарственной — 1 часть, корни пырея ползучего — 2 части, трава мелколепестника канадского — 1 часть и плоды борщевика (семена) — 1 часть. 1,5 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка и настаивают в тепле 6 ч, процеживают. Выпивают за день в 3–4 приема через 1 ч после еды. Курс лечения — по 25–30 дней.

Корни спаржи лекарственной — 3 части, почки тополя черного — 2 части, листья (кора) лещины — 2 части, корни синеголовника полевого — 2 части, трава будры плющевидной —

2 части и корни воробейника полевого — 2 части. Сбор в количестве 2 ст. л. варят в 0,5 л воды (под крышкой) 30 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 50 г 4 раза в день до еды. Этим же раствором делают микроклизмы (по 50–100 мл) на ночь.

Небольшая головка лука, съеденная в сыром виде на ночь, является хорошим средством профилактики гипертрофии предстательной железы.

Корни петрушки огородной — 1 часть, корни лопуха большого — 2 части, корни бедренца-камнеломки — 2 части, корни солодки голой — 1 часть и трава верблюжьей колючки — 2 части. Смесь в количестве 2 ст. л. заливают 0,5 л кипятка и варят на слабом огне 25 мин, настаивают 1,5–2 ч, процеживают. Пьют по 50 г 4–5 раз в день за 20 мин до еды.

Корни аира болотного — 1 часть, трава чистотела большого — 1 часть, красный корень — 1 часть, цветки тысячелистника — 1 часть, цветки хмеля — 2 части, порошок чаги — 2 части и корни таволги вязолистной — 1 часть. 2,5 ст. л. сбора заваривают в 0,5 л кипятка и настаивают в термосе 4 ч, процеживают. Выпивают за день в 3–4 приема до еды.

Берут в равных частях корни крапивы двудомной, корни герани кроваво-красной, родиолы розовой, траву росянки холмовой, кору корней барбариса и цветки таволги вязолистной. Сбор засыпают в банку и на 2 пальца сверху заливают водкой, настаивают в темном теплом месте 3 недели, фильтруют. Пьют от 20 до 50 капель 3–4 раза в день за 30 мин до еды, запивая настоек небольшим количеством воды.

Корки плодов каштана конского — 40 г, трава кирказона ломоносовидного — 10 г, корни окопника лекарственного — 30 г, корни бузины травянистой — 20 г и корневища девясилы большого — 20 г. Смесь в количестве 2 ст. л. заливают 0,6 л кипятка и настаивают в тепле 5 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 5 раз в день за 20 мин до еды.

Корневища кубышки желтой — 40 г, корни кровохлебки лекарственной — 30 г, корни бадана — 30 г, корни лопуха большого — 30 г, корни синеголовника полевого — 30 г и корни лапчатки прямостоячей — 20 г. Сбор в количестве 1 полной ст. л. заливают 2 стаканами горячей воды и варят на водяной бане 30 мин, процежи-





вают в горячем виде. Пьют по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Шишки хмеля — 2 части, ветки омелы белой — 2 части, кукурузные рыльца — 3 части, трава лапчатки серебристой — 2 части, трава кирказона ломоносовидного — 1 часть, цветки таволги вязолистной — 1 часть и цветки клевера красного — 1 часть. Смесь в количестве 1 полной ст. л. заваривают 300 г кипятка в термосе и настаивают 2–3 ч, процеживают. Пьют по 2 ст. л. 3–4 раза в день. Из этого же раствора делают микроклизмы — по 50 мл на ночь.

Травы руты пахучей, лапчатки гусиной, котовника венгерского, подмаренника цепкого, крапивы двудомной, лапчатки гусиной и подмаренника настоящего берутся в равных количествах по объему. Смесь в объеме 1 ст. л. заваривается 300 г кипятка и настаивается 45 мин, процеживается. В готовый настой добавляют 2 ч. л. экстракта родиолы розовой. Выпивают за 3 приема в течение дня.

Для **микроклизм** используют прополисное масло, масло из почек тополя и березы (готовится аналогично прополисному маслу), масло из цветков календулы, масло из цветков зверобоя. Эти масла вводятся в прямую кишку одноразовым шприцем без иглы в количестве 5–10 мл на ночь.

Почки березы, кукурузные рыльца, листья толокнянки, трава грыжника, веточки туи, корни бузины травянистой и трава донника лекарственного берутся поровну. Завариваются из расчета 2 ст. л. на 0,5 л кипятка, настаиваются в термосе 4 ч, процеживаются. Отвар выпивают за день в несколько приемов за 15–20 мин до еды.

Цветки бузины черной, трава зверобоя обыкновенного, трава повилки европейской, трава фиалки трехцветной, листья татарника колючего, трава посконника коноплевого, цветки календулы лекарственной и трава шалфея лугового берутся поровну. Сбор в количестве 2 ст. л. заливают 0,5 л кипятка и варят на водяной бане 20 мин, настаивают 45 мин, процеживают. Выпивают за день дробно в несколько приемов за 20–30 мин до еды.

Листья купены лекарственной — 1 часть, трава зимолубки зонтичной — 2 части, трава хвоща полевого — 1 часть, трава дрока красильного — 1 часть, трава истода тонколистного — 2 части, порошок корней стальника полевого — 2 части,

трава синеголовника плосколистного — 2 части, кора осины — 3 части и кора лещины — 3 части. 1,5–2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами кипятка, томят на слабом огне 25 мин, настаивают еще 1 ч, процеживают. Пьют по 50 г 4 раза в день за 15 мин до еды. Этим же раствором делают микроклизмы — 50–100 мл на ночь.

Порошок корней имбиря — 3 части, ягод можжевельника — 2 части, корней петрушки — 2 части, цветков эхинацеи пурпурной — 2 части, листьев персика — 2 части, красного стручкового перца (не жгучего, а паприки) — 1 часть и корней лопуха — 2 части. Все ингредиенты смешивают в равных частях со свежим медом. Желательно добавить экстракт женьшеня (2 ч. л. на 1 стакан готовой смеси). Данное лекарство принимают по 1 ч. л. 2 раза в сутки, запивая настоем свежеприготовленного зеленого чая.

При убывающих духовных и физических силах при раке простаты полезно есть инжир, предварительно вымоченный в сухом виноградном вине. Больной должен есть инжир, пока ему не станет лучше, а затем следует от него отказаться.

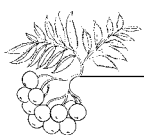
3 полных горсти сырья из веточек и хвои кипариса (очень мелко порубить) залить 3 л воды и варить после закипания 15 мин. Отвар с хвоей (или без) вылить в ванну, принимать ванну 1–2 раза в неделю по 20 мин при 38 °С. Ванна очень хорошо помогает как при общем упадке сил, так и при слабой нервной системе, оживляет кровообращение.

ТУБЕРКУЛЕЗ ПОЧЕК

В летне-осенний сезон арбуз просто незаменим в рационе питания. Ешьте без ограничений по 20-дневному циклу с последующим трехдневным перерывом в течение 2–2,5 месяца ежегодно и, получив удовольствие, заодно избавитесь от вышеотмеченной проблемы (либо профилактируете ее). Арбузы можно мочить, как яблоки, на зиму.

Взять по 100 г травы зверобоя, тысячелистника, спорыша и крапивы, по 70 г травы пикульника, корневищ герани крупнокорневищной, 50 г хвоща и 40 г цетрарии. 3 ст. л. смеси варить 15 мин в 0,7 л воды, охладить, процедить. Пить по 100 г после еды.





УРЕМИЯ

Уремия, которая является острым или хроническим самоотравлением организма, возникает из-за недостаточной деятельности почек и накопления ядовитых продуктов белкового обмена, изменения нервно-гормональной регуляции. Если есть угроза уремической интоксикации, то нужно соблюдать высококалорийную диету с низким содержанием белка или полным его отсутствием. Последнее может способствовать такому разрушению собственного белка организма, что мочевины может быть больше, чем при высокобелковой диете. Так как количество мочевины в крови увеличивается при дневном потреблении менее 40 г белка, следует съедать по крайней мере это количество. Несмотря на доказанную опасность подобной диеты, ее по-прежнему прописывают. Хорошими источниками белка являются пшеничные отруби, соя, соевая мука, чечевица, горох, фасоль: в них значительно меньше натрия, чем в мясе и молочных продуктах. Следует ограничить потребление соли. Также прописывают обильное питье (особенно щелочное), если нет склонности к отекам. Рекомендуется принимать витамины С, Д, Е, группы В. Особенно полезен витамин В₆ (количество мочевины в крови быстро увеличивается при дефиците витамина В₆ и быстро снижается до нормы при приеме 200 мг в день данного витамина). Также назначают фруктово-сахарные дни. Для нивелирования процессов гниения в кишечнике нужно употреблять йогурт, кефир, простоквашу, ацидофилин. Питаться следует не менее 6 раз в день.

Людям с больными почками ежедневно полезно принимать 3–6 ст. л. лецитина, 1000 мг холина, обычно по 250 мг за каждой едой и перед сном, не менее 30 мг витамина В₆ и 25 000 единиц натурального витамина А, 600 единиц витамина Е.

Даем несколько советов по оказанию врачебной помощи при обострении хронической уремии. Если врача быстро вызвать нельзя, то нужно самим оказать помощь, не теряя времени.

Нужно посадить больного в горячую ванну с температурой около 42 °С. После ванны поставить клизму из воды с солью или уксусом (только не эссенцией!). Когда желудок подействовал, дать еще слабительное, например, 1 ст. л. глау-

беровой соли или настоем александрийского листа или стручков. Давать пить как можно больше воды или сыворотки. Очень помогают щелочные минеральные воды. На голову класть лед. При тошноте и рвоте тоже давать глотать лед и пить холодный чай. Очень хорошо при уремии применить обертывание в мокрую простыню. Расстелить на кровати теплое одеяло, на него — смоченную в холодной воде и выжатую простыню. На простыню положить больного, обернуть простыней, затем закутать в одеяло, сверху положить еще что-нибудь теплое, особенно на ноги. Больной быстро согревается, судороги прекращаются, и он засыпает на несколько часов. Будить не надо. Если через несколько часов судороги снова появятся, то обертывание повторить. Часто такая процедура спасает больного.

Смешать в частях по весу измельченные в порошок перечный тмин — 7, белый перец — 3, корень бедренца-камнеломки — 2.

Смесь порошков, принимаемая внутрь по 1/2 ч. л. и запиваемая отваром плодов шиповника 3–4 раза в день, дезинфицирует желудок и кишечник, чтобы почки и мочеточники могли выздороветь. Это средство можно использовать также для лечения пациентов, подключенных к аппарату искусственной почки (одновременно с этим необходимо перейти на диету, рекомендуемую при лечении почечной недостаточности, и заниматься лечением почек).

Настой листьев крапивы двудомной полезен при лечении уремии, водянки, при заболеваниях мочевого пузыря, почечнокаменной болезни. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

УРЕТРИТЫ

Настой травы, цветков белозора болотного полезен при цистoureтрите. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.





Можжевеловые ягоды обладают мочегонным, дезинфицирующим, тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным, фитонцидным действием. Настой, отвар можжевеловых ягод назначают при хронических пиелитах.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

При воспалении почечных лоханок и инфекции мочеполовых путей (исключить острое почечное воспаление, нефриты, беременность) натошак долго жуют плоды можжевельника до образования сметанообразной кашицы, семена выплевывают. В первый день — 6 шт. Каждое утро в течение 14 дней прибавлять по 1 плоду. Дойдя до 20 шт., начинают по одному уменьшать количество плодов, и так — до 6. 3 дня перерыв, и вновь повторить лечебный курс.

Плоды можжевельника противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек (нефрит, нефрозонефрит).

Препараты из бузины травянистой — прекрасное мочегонное средство, полезное при лечении воспалительных заболеваний почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей.

Отвар корневищ бузины обладает сильным антимикробным действием относительно многих патогенных микроорганизмов, в частности, против возбудителей уроинфекций (*Pseudomonas aeruginosa*, *B. Subtilis*, *B. Mesentericus*, *E. Coli* и др.), трудно поддающихся воздействию современных химиотерапевтических средств. Это позволяет использовать бузину травянистую при лечении инфекционного уретрита. 1 ст. л. измельченного корневища бузины залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой цветущей травы вереска обладает мочегонным, антисептическим, противовоспа-

лительным, дезинфицирующим действием и полезен при урологических заболеваниях, гнойных воспалениях мочевыводящих путей, при уретрите. 2 ст. л. измельченной травы залить 600 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Настой травы зверобоя полезен при кондиломатозе уретры и мочевого пузыря. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы зеленчука желтого применяют как средство, обладающее мочегонным и противовоспалительным действием при уретритах. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Трава зимолубки зонтичной повышает диурез, дезинфицирует мочевые пути, повышает выделение из организма азотистых и хлористых солей, полезна при хроническом гонорейном уретрите, сужении уретры.

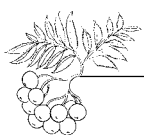
Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Растертые с водой семена конопли посевной (конопляное молоко) и настой семян используют как мочегонное и общеукрепляющее средство при воспалении почек и мочеполовых путей, при уретрите и при нервном истощении.

Настой. 1 ст. л. измельченных семян залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить.





Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Эмульсия. 50 г семян промыть горячей водой, высыпать в глиняную посуду, добавить 1 ст. л. сахарного песка, растереть, постепенно доливая кипятка (1,5 стакана). Полученную эмульсию процедить и выпить в течение дня за 2–3 приема. Для улучшения вкуса в конопляное молоко добавляют фруктовые соки, сахар, мед.

Настой травы паслена сладко-горького обладает сильным мочегонным действием, полезен при воспалении мочевого пузыря и циститов. 1 ч. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

При уретритах в качестве противовоспалительных средств принимают внутрь препараты, обладающие как диуретическим, так и антимикробным действием.

К этим препаратам относятся следующие: черный тополь, ромашка лекарственная, брусника, можжевельник, очный цвет, бузина черная.

Употреблять ежедневно петрушку огородную, сельдерей, морковь посевную, свеклу столовую, а также клюкву.

Для промываний и спринцеваний используют марганцовокислый калий, препараты чистотела, цветы василька синего, шалфей и другие. Из них готовят настои и отвары по обычной схеме.

В летне-осенний сезон арбуз просто незаменим в рационе питания. Ешьте без ограничений по 20-дневному циклу с последующим трехдневным перерывом в течение 2–2,5 месяца ежегодно — и, получив удовольствие, заодно избавитесь от вышеотмеченной проблемы (либо профилактируете ее). Арбузы можно мочить, как яблоки, на зиму.

20 г измельченной коры дуба залить 1,5 стакана кипятка, варить на слабом огне 30 мин, охладить, процедить, довести первоначальный объем до исходного. Принимать при уретрите по 1 дес. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Аналогично можно использовать и желуди дуба. Но в этом случае отвар пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настой василька. 2 ст. л. краевых лепестков василька синего залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по

1/3 стакана 3–4 раза в день до еды. Это средство также полезно при лечении нефрита, цистита.

Настой дождевика. 2 ст. л. измельченного гриба дождевика залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

При уретрите полезно пить сок травы настурции майской по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

При уретрите полезно есть бруснику по 50 г на прием 2–3 раза в день.

При уретрите принимать настой и отвар хвоща полевого как сильное мочегонное средство. 2 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

При уретрите принимать порошок ряски — по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая водой.

Взять 2 ст. л. листьев дикой груши и по 1 ст. л. травы спорыша, звездчатки (мокрицы) и тысячелистника, залить 0,7 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Выпить за 1 день в 3 приема.

Взять 60 г семян ячменя и варить 20 мин в 1 л воды, процедить, в отвар засыпать по 1 ст. л. листьев брусники, листьев и корней мальвы лесной, семян льна и корневищ герани крупнокорневищной и еще варить 15 мин, сразу процедить. Пить по 150 г через 2 ч после еды.

Смешать в частях по весу цветки календулы — 3, ранневесенние листья березы, листья крапивы двудомной, траву спорыша — по 2 части каждого, траву хвоща, исландский мох — по 1 части каждого. 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить и выпить не спеша, небольшими глотками в течение дня. После опорожнения мочевого пузыря и уретры провести капельное введение в мочеиспускательный канал или мочевого пузыря вышеприведенного настоя. Курс лечения — 6–8 процедур.

Уретрит лечат наложением повязки, смоченной в 10%-м соляном растворе. Вафельное полотенце смачивают в подогретом растворе, слегка отжимают и накладывают в 2 слоя. А сверху накрывают другим — сухим. И плотно перевязывают широкими бинтами.

В паховые ямки одним оборотом бинта вокруг бедер прикрепляют валики, чтобы они плотно





прижимали повязки к телу. Повязка должна покрывать низ живота больного (от пупка до лобка) и крестец с ягодицами — от середины пояса до ануса.

ХЛАМИДИОЗ УРОГЕНИТАЛЬНЫЙ

Показаны растения с противомикробной (аир, шалфей лекарственный, эвкалипт, календула, девясил), противовирусной (мята, можжевельник обыкновенный, береза, кукурузные рыльца, многоколосник), иммуностимулирующей (родиола розовая, аралия, левзея сафлоровидная, элеутерококк) активностью.

Для лечения урогенитального хламидиоза полезны фитолектиновый комплекс «Фитогор», «Сангвиритрин», «Абисиб», «Простанорм», таблетки «Хитокор», водный экстракт кукурузных рылец, мяты, Melissa, шалфея. Основное требование при приеме фитолектинового комплекса — не подслащивать настои сахаром или другими подсластителями.

Рекомендуется провести 2–3 курса 3–4-недельного лечения с перерывами 7–10 дней.

В комплекс лечения полезно включать ванночки с отваром ягод можжевельника, соломы овса, листьев грецкого ореха.

ЦИСТИТЫ

При остром цистите в самом начале болезни нужно соблюдать постельный режим. Половые сношения запрещаются. Нужно много пить, придерживаться диеты, исключив продукты, которые вызывают гиперемия в органах малого таза (алкоголь, острые блюда), а также способствуют запору. Следует сразу прекратить употребление твердой пищи. При повышении температуры больному нужно 3–4 дня голодать и пить много жидкости, особенно минеральные воды — боржоми, саирме, смирновскую, трускавецкую, березовый сок, если есть возможность — кокосовое молоко. Фруктовые соки, а также концентрированные компоты хоорши

только после уменьшения позывов на мочеиспускание. Если температура нормальная, нужно каждые 2–3 ч пить овощные соки. Лучше всего морковный. Для этого 1/2 стакана сока нужно смешать с равным количеством воды. Следующие 2–3 дня нужно есть только свежие фрукты, питаясь ими 3–4 раза в день.

По окончании фруктовой диеты можно постепенно переходить к сбалансированному питанию, с упором на семена, орехи, злаки, овощи и фрукты. Нужно избегать рафинированных углеводов и соли.

При остром цистите в течение первых 3–4 дней, когда пациент пьет только жидкости, рекомендуется отдыхать и тепло одеваться. Эффективна гидротерапия. Боль можно успокоить, погрузив поясничную часть в горячую воду. Полезны ванны для ног. Больные погружают стопы в теплую воду на 10–15 мин, потом вытирают их насухо. Можно также прикладывать к животу грелку или теплый компресс. Для этого полотенце нужно окунуть в горячую воду, приложить к животу и обернуть сверху сухим полотенцем, чтобы сохранить тепло. Такое лечение можно продолжать в течение 3–4 дней, пока воспаление не утихнет и не спадет температура.

При частых и болезненных позывах на мочеиспускание необходимо применять горячие компрессы на проекцию мочевого пузыря, общие хвойные ванны с последующим укутыванием в теплое одеяло.

Успокаивающе и обезболивающе действуют теплые микроклизмы (температура 40 °C) из настоя ромашки аптечной (10 г цветков на 100 мл воды), травы шалфея лекарственного (5 г травы на 100 мл воды), травы тысячелистника (10 г травы на 100 мл воды), шишек хмеля (5 г шишек на 100 мл воды). Обязательно нужно пить настои лекарственных растений, оказывающих потогонное и слабительное действие.

В течение следующих 2–3 дней фруктовой диеты к животу нужно прикладывать холодные компрессы. В то время как горячие компрессы призваны облегчить боль, холодные компрессы нужны для того, чтобы улучшить циркуляцию крови в тазовой области и тонизировать кожу. Следует, однако, проявлять осторожность, чтобы такие компрессы не вызвали озноб.

Обязательно нужно назначать препараты лекарственных растений, оказывающих потогон-





ное и слабительное действие. При резко выраженной дизурии полезны спазмолитические препараты и анальгетики.

Антибактериальное лечение острого первичного цистита начинают с назначения химиопрепаратов, оказывающих бактериостатическое действие, в первую очередь на кишечную палочку, которая является частым возбудителем цистита.

Лекарственные растения при остром цистите назначают преимущественно в таком составе, чтобы прием их настоев, отваров обеспечивал достаточной активности диурез, так как при цистите концентрированная моча усиливает дизурические расстройства. Кроме того, растения должны обладать дезинфицирующими, анальгетическими свойствами и таким образом снимать раздражения и тенезмы. Отвары, настои употребляют теплыми.

Настой травы грушанки круглолистной назначают как диуретическое, бактерицидное, противовоспалительное, антисептическое, противоспазматическое средство, используют при хроническом воспалении почек, мочевого пузыря (с наличием гноя в моче), при цистите. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

1,5–2 месяца вводить во влагалище на ночь тампоны с мазью Вишневского. Рези сразу прекратятся.

В летне-осенний сезон **арбуз** просто незаменим в рационе питания больных циститом. Ешьте без ограничений по 20-дневному циклу с последующим трехдневным перерывом в течение 2–2,5 месяцев ежегодно — и, получив удовольствие, заодно избавитесь от вышеотмеченной проблемы (либо профилактируете ее). Арбузы можно мочить, как яблоки, на зиму.

Отвар цветков бессмертника песчаного (цмина) полезен при болезнях мочеполовой системы как средство, не раздражающее почки, при остром цистите. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы буквицы лекарственной полезен как мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при циститах с явлениями гипертензии. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой травы горца птичьего обладает противовоспалительным, общеукрепляющим, тонизирующим действием, полезен при циститах. 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Листья и молодые облиственные побеги омелы окрашенной повышают диурез и выделение продуктов азотистого обмена. В связи с этим их применяют при нефритах и нефрозо-нефритах, при циститах с гематурией и задержкой мочи. 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Препараты омелы противопоказаны при низком давлении. Растение ядовито.

Цветущую **траву подмаренника** полезно использовать при хроническом цистите. Антисептические, антибактериальные, мочегонные и противовоспалительные свойства растения позволяют быстро справиться с циститом. Длительный прием настоев подмаренника приводит к значительному улучшению состояния больного. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды и перед сном.





Сок огурца. Этот сок очень хорошее мочегонное, поэтому полезен при циститах. 3 раза в день нужно пить по 1 чашке свежего огуречного сока с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. свежего лимонного сока.

Листья редиса. В течение 2 недель 1 раз в день нужно выпивать по 1 чашке свежего сока из листьев редиса.

Шпинат. Свежий сок шпината в количестве 100 г нужно смешать в равных количествах с кокосовым молоком и пить 2 раза в день. Это признанное средство при цистите. Благодаря наличию в смеси натрия и калия она действует как хорошее мочегонное средство.

Лимон. 1 ч. л. лимонного сока развести 180 мл кипятка, дать остыть и каждые 2 ч с 8 утра до полудня пить по 60 мл этой воды. Это облегчает мочеиспускание, а также останавливает кровотечение, возникающее при цистите.

Ячмень. Хорошее мочегонное средство можно получить, если смешать по 1/2 стакана жидкой ячменной каши и сыворотки и добавить сок 1 лимона. Пить эту смесь нужно 2 раза в день.

Сандаловое масло. При цистите нужно принимать сначала 5 капель этого масла, постепенно увеличивая дозу до 10–30 капель. Эффективность этого курса можно увеличить, дополнительно принимая 1 из следующих средств: 1 ч. л. сока сельдерея на 1 стакан воды или 10 г имбиря на 1 чашку воды.

Воспалительный процесс в мочевом пузыре — цистит — излечивается сезонным употреблением болгарского перца в большом количестве, если его хорошо переносит организм.

При цистите полезно пить **чай из листьев и ягод брусники**.

Отвар свежей груши хорошо снимает боли при цистите.

При хроническом цистите необходимо в сезон съесть побольше **ягод смородины черной** и по возможности запастись на зиму ее сок. Принимать в холодную и влажную погоду по 1 ст. л. между приемами пищи 3–5 раз в день.

Корневища айры обыкновенного полезны как общеукрепляющее средство, особенно в пожилом возрасте, при физическом перенапряжении, при тяжелых, истощающих организм заболеваниях, после операций, а также при цистите.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить

при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при цистите, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при цистите, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Смешать в частях по весу сухие измельченные корневища айры, почки березы — по 1 части, траву тысячелистника, листья толокнянки — по 2 части. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при цистите.

Хронический цистит полезно лечить почками, листьями, корой, веточками осины. 2 ст. л. сырья залить 2 стаканами холодной воды, поставить на маленький огонь и кипятить до тех пор, пока не останется половина воды, процедить. Оставшийся стакан жидкости пить в течение дня по несколько глотков.

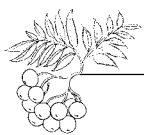
Полезно лечить болезни мочевого пузыря отваром листьев черной смородины. 1 ст. л. сухих или 2 ст. л. свежих листьев залить 1 стаканом холодной кипяченой воды с вечера. Утром довести до кипения. Не кипятить! Дать остыть, процедить, выпить весь стакан натощак за 20–30 мин до первого приема пищи.

Бasilik — прекрасное средство лечения цистита, пиелита, нефрита. **Отвар.** 2 ч. л. свежей или 1 ч. л. сухой травы залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, поставить на маленький огонь, довести до кипения, кипятить 5 мин. Охладить, процедить. Пить отвар по 1/4 стакана 4–5 раз в день за 20–30 мин до еды.

Цветы маргаритки. 1 ст. л. сухих или 2 ст. л. свежих цветов залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 мин, закутав в хлопчатобумажное полотенце. Процедить. Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3–4 раза в день.

Молодые **веточки дуба** — старинное лечение цистита. 1 ст. л. мелко подробленных веточек дуба залить 1/2 стакана кипятка. Настаивать до охлаждения, процедить, смешать с 1/2 стакана





натурального красного вина. Пить 6–8 раз в день по 2 ст. л. на протяжении дня между приемами пищи.

Хорошо лечить цистит **настоем из листьев, коры, цветов терна. Настой.** 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Пить желательно теплым по 1/3 стакана за 20–30 мин до еды 3 раза в день.

Настой или отвар травы лапчатки гусиной на козьем молоке — сильное мочегонное средство, не раздражающее почки, полезное при лечении цистита. 1 ст. л. измельченной травы лапчатки гусиной залить 0,4 л горячего козьего молока, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар семян льна принимают при воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, воспалении почек, пиелостите. 1 ст. л. измельченных семян льна посевного залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 10 дней.

Настой лофанта. 1 ст. л. сухой измельченной цветущей травы лофанта анисового (культивируемое растение) залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении и профилактике цистита, сопровождаемого расстройствами нервной системы, бессонницей.

Фасоль обладает превосходным лечебным эффектом. Из нескольких свежих листочков фасоли готовят салат, заправив оливковым маслом и добавив несколько капель лимонного сока. Употреблять ежедневно. Все воспалительные и инфекционные заболевания в мочевом пузыре стихают или проходят. К сожалению, пора молодых листиков фасоли непродолжительна. Обычно курс лечения длится 24–27 дней.

При лечении острого цистита взять в равных пропорциях семена льна, листья брусники, траву зверобоя, любистока, мяты перечной, траву фиалки трехцветной, цветки бузины черной, календулы. 2 ст. л. измельченной смеси за-

лить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Для обеспечения нормальной функции кишечника полезен следующий **сбор**: кора крушины — 15 г, плоды тмина — 5 г, трава донника лекарственного — 5 г, листья трифоли — 10 г. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин. Процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой.

Отвар необходимо принимать в течение всего периода лечения. Его нужно включать в комплекс лечения потому, что острый цистит часто сопровождается запором и наличие бактериальной инфекции может затягивать течение воспалительного процесса.

При кислой реакции мочи полезен следующий **сбор**: трава золотарника, цветки пижмы — по 20 г, листья брусники, почки тополя черного — по 10 г. 1 ст. л. измельченной смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4–5 раз в день до еды.

При щелочной реакции мочи полезен следующий **сбор**: трава грыжницы голой — 10 г, трава хвоща полевого — 15 г, листья березы, крапивы — по 20 г, трава зверобоя — 15 г. 2 ст. л. измельченной смеси залить 600 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день после еды.

200 мл **растительного масла** тщательно смешать с 200 г **меда**, кашицей 3 **лимонов с кожурой**, но без семян. Настоять 3 суток в темном прохладном месте, периодически помешивая содержимое. Принимать при цистите по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды и непосредственно перед сном, запивая отваром плодов шиповника.

300 г **кашицы репчатого лука** тщательно смешать с 150 г **цветочного меда**, 0,75 л сухого белого вина. Настоять в темном прохладном месте сутки, периодически встряхивая содержимое,





процедить. Принимать при цистите по 3 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

При цистите, нефрите, воспалении мочевых путей: 2 ст. л. измельченной ранневесенней **травы амаранта колосистого** залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин, настоять 1 ч, процедить и долить кипяченую воду до объема стакана. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

При цистите взять несколько **плодов айвы**, разрезать, вычистить из середины все семена и съесть их. Курс лечения — 2–6 дней.

Настой цветущей травы вереска обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, дезинфицирующим действием и полезен при урологических заболеваниях, гнойных воспалениях мочевыводящих путей, при цистите. 2 ст. л. измельченной травы залить 600 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды.

Взять ранневесенние **листья березы повислой, листья толокнянки, корень солодки голой, кукурузные столбики с рыльцами, корневище пырея** — всего по 3 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Заполнить **овсом в шелухе** любую посуду до половины и долить водой доверху. Кипятить на среднем огне 30 мин, быстро слить, добавить цветы календулы, настоять ночь в термосе, процедить и пить в теплом виде по 1–1,5 л в день в течение 2 недель.

Взять: семена петрушки, корень любистока — по 10 г, ранневесенние листья березы, плоды можжевельника — по 25 г. Все смешать, измельчить. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 1 ч. Процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Взять: корневище лапчатки — 3 части, траву хвоща полевого — 3 части, листья подорожника — 4 части. Приготовление как в предыдущем рецепте. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

Мята лечит тяжелое воспаление мочевого пузыря. Собирать траву следует в период цвете-

ния. 20 г травы залить 1,5 л кипятка, кипятить 5–10 мин, остудить, принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение 1 месяца.

Настой нивяника. 1 ст. л. измельченных цветков нивяника обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день через 1 ч после еды.

Настой хмеля. 1 ст. л. измельченных шишек хмеля залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

Настой паслена черного. 1 ст. л. измельченной травы паслена черного залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день в перерывах между едой.

При болезнях мочевого пузыря пить как чай **отвар майской березовой коры**: кору взять с молодого дерева весной, во время сокодвижения, настоять в холодной воде 6 ч, мелко нарезать, залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. коры, поставить на огонь. Кипятить на малом огне 20 мин, настоять 30 мин, процедить.

При цистите: залить 0,5 л водки 5 ст. л. почек тополя черного (осокоря) и настоять 21 день в темном месте, процедить. Пить по 1 ч. л. 3–4 раза в день во время еды.

При цистите: заварить в 1,5 стакана кипятка 1 ст. л. травы укропа вместе с семенами и настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При цистите: заварить в 0,5 л кипятка горсть ботвы моркови, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Выпить в течение дня в 3–4 приема за 30 мин до еды.

При цистите: пить по 1–2 ст. л. сок репы, кипяченный на малом огне в течение 5 мин.

При цистите: заварить 1 стаканом кипятка смесь из 1 ч. л. листьев татарника колючего и 1 ч. л. семян укропа, настоять в термосе 1 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Провести от 1 до 6 курсов.

Скорлупу миндаля (2–3 ст. л.) варить в 1 л воды, пока не останется половина жидкости, процедить. Пить по 50 г несколько раз в день.

250 г **овсяной соломы** варить 30 мин в 3 л воды. Отвар использовать для ванн, которые принимать в течение 15–20 мин при температуре воды 35–36 °С. Вариант: взять 2 ст. л. ов-





сяной соломы и варить 3 мин в 1 стакане воды, пить по 50 г несколько раз в день; кроме того, из более крепкого отвара (8 ст. л. соломы на 1 л воды, варить 10 мин) делать теплые компрессы на ночь.

3 **головки чеснока** (измельчить), залить 300 г **белого вина** и варить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. перед сном.

250 г незрелых **стручков конских бобов** варить 15 мин в 1 л воды, процедить. Выпить за день.

5 г **листьев плюща** варить 10 мин в 0,5 л воды, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 150 г 3 раза в день.

15 г **травы базилика** и 2 ст. л. **меда** залить 0,5 л воды и варить, пока не останется 0,25 л. Выпить в 2 приема: утром натощак и перед сном. Курс лечения — 3 месяца.

1 пригоршню **семян ярового ячменя** залить 1 л кипятка. Когда настой остынет, процедить. Пить вместо воды.

Хороший эффект дает **настой листьев и цветков льнянки обыкновенной**. 1 ст. л. измельченной смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды и на ночь.

3 ст. л. **семян огурцов** и 1 ст. л. **листьев или плодов фенхеля** залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч. Пить 3 раза в день до еды. Курс лечения — 5 дней.

При остром цистите с наличием гноя в моче 4 ст. л. **незрелых стручков конских бобов** и 2 ст. л. **листьев петрушки** залить 0,8 л кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды и перед сном. Курс лечения — 5 дней.

При остром цистите полезен следующий **сбор**: смешать в частях по весу сухие измельченные ингредиенты: трава хвоща полевого — 3, листья толокнянки — 3, листья брусники — 3, почки березы — 2, ягоды можжевельника обыкновенного — 2, корни солодки голой — 1. 2 ст. л. измельченной смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

10 г листьев и соцветий календулы, 6 г хвоща, по 5 г семян (истолочь) и листьев конопли, 3 ст. л. меда залить 0,5 л вина; варить 10 мин, когда остынет, процедить. Пить по 1 кофейной чашке утром натощак и вечером перед сном, а в течение дня — по 1 ст. л. каждый час.

Корень петрушки средней величины, 15 г коры ветвей черной смородины варить 20 мин в 1 л вина и этим еще кипящим отваром залить следующую смесь: 10 г плодов можжевельника, по 5 г травы хвоща и золототысячника, листьев петрушки, цветков бузины черной, 3 г смолы лиственницы европейской, и варить еще 5 мин, настаивать 15 мин, процедить, добавить 2 ст. л. меда. Пить по 1 кофейной чашке 3 раза в день до еды, а в течение дня по 1 глотку каждые 30 мин.

Взять по 5 г побегов туи западной, почек березы, листьев толокнянки и травы грыжницы, залить 1 л воды и варить 5–7 мин, охладить, процедить. Пить теплым в течение дня.

Смешать в частях по весу сухие измельченные траву тысячелистника — 2, листья толокнянки обыкновенной — 2, корневища аира — 1, почки березы — 1. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 5–7 мин, охладить, процедить. Выпить за 4 приема в день.

При цистите с задержкой мочи смешать в равных частях по весу сухие измельченные травы грыжника голого, хвоща полевого, кукурузные рыльца, краевые цветки василька синего, календулы, корневища бузины травянистой, листья толокнянки обыкновенной. 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 10–12 часов, процедить. Выпить в 5 приемов в течение дня.

Настой травы зеленчука желтого применяют как средство, обладающее мочегонным и противовоспалительным действием при острых и хронических циститах. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

При цистите шеечном (воспаление предстательной части мочеиспускательного канала, связанное с простатитом) смешать в равных частях по весу сухие измельченные цветки ромашки аптечной и траву хвоща полевого. 20 г смеси залить 0,4 л кипятка, варить на слабом огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить.





Принимать в горячем виде по 100 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные корни мыльнянки лекарственной, корневища бузины травянистой, траву грыжника голого, цветки таволги вязолистной. 20 г смеси залить 0,8 л кипятка, варить 15 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 100–150 г 3 раза в день после еды. Курс лечения — 30 дней.

При цистоспазме (спазмы мочевого пузыря, затрудненное мочеиспускание) смешать в частях по весу сухие измельченные травы лапчатки гусиной — 3, руты душистой — 3, листья Melissa — 2, корни валерианы — 2. 2 ст. л. измельченной смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Смешать в равных частях по весу сухую измельченную траву фиалки трехцветной, корни любистoka, шишкоягоды можжевельника обыкновенного. 20 г смеси залить 0,4 л кипятка, варить на слабом огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать в горячем виде по 100 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

При хроническом рецидивирующем цистите с кислой реакцией мочи хорошо действует сбор: смешать в частях по весу сухую измельченную кору барбариса — 2, траву золототысячника — 2, цветки пижмы — 2, листья брусники — 3, почки тополя черного — 1. 1 ст. л. измельченной смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

При щелочной реакции мочи эффективен следующий **сбор**: смешать в частях по весу сухие измельченные листья березы — 2, листья крапивы двудомной — 2, траву зверобоя — 1,5, траву хвоща полевого — 1,5, траву грыжника душистого — 1. 1 ст. л. измельченной смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4–5 раз в день после еды.

Успокаивающее действие оказывают **микрo-клизмы** с температурой 40 °С из настоя сбора: смешать в частях по весу сухие измельченные цветки ромашки аптечной — 4, траву тысячелистника — 2, листья шалфея лекарственного — 1, шишки хмеля — 1. 1 ст. л. измельченной смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настоять при комнатной температуре 45 мин, долить кипяченой водой до первоначального объема, процедить. Утром и вечером вводить в клизму 50 мл настоя.

Препараты из цветущей **травы льнянки обыкновенной** полезны при начинающейся задержке мочи и раздражении шейки мочевого пузыря, при цистите. Препараты льнянки увеличивают диурез. Усиление мочеотделения наблюдается и в последующие 2 дня после прекращения приема препаратов льнянки. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Порошок из травы льнянки принимать по 0,1 г, запивая отваром плодов шиповника, 3 раза в день.

При лечении цистита полезна следующая методика. В эмалированную кастрюлю всыпать 1 ст. л. листьев толокнянки (медвежьих ушки), по 1 дес. л. корневища бадана и плодов черники, 2 ст. л. березовых почек. Залить 2,2 л холодной кипяченой воды и с момента закипания кипятить 15 мин. После чего сюда же всыпать лекарственный сбор, состоящий из 1 ч. л. травы пастушьей сумки, по 1 дес. л. листьев мяты, земляники лесной и травы грыжника и по 1 ст. л. травы душицы, зверобоя, череды, листьев кипрея, цветков ромашки и шишек хмеля. Сбор перемешать, прокипятить 15 мин, настоять 45 мин, профильтровать. Принимать в теплом виде по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 7–10 дней. Как правило, полное излечение наступает на 4–5-й день лечения болезни.

Если у вас приступ цистита, то вам поможет **чай из цветков акации белой**. Облегчение наступит сразу. Для того чтобы избежать приступов, полезно для профилактики пить такой чай или есть варенье из цветков акации. Это варенье полезно также при болезнях почек, мочевого пузыря и при почечнокаменной болезни.





Взять 1/2 стакана обычного **пшена**. Перебрать его, тщательно промыть в холодной воде. Высыпать это пшено в эмалированную кастрюлю и залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Пшено в воде тщательно промойте и мните пальцами. Вода приобретет белесый цвет. Процедите. Это и есть лекарство. Пить по стакану 3 раза в день за 30 мин до еды. Рецепт очень простой, но лечебный эффект довольно высокий — вплоть до полного излечения.

При цистите полезно ежедневно рассасывать маленький кусочек **еловой смолы** (сосновой нельзя!) и принимать горячие ванны (сидячие, до пояса) с раствором марганца.

При цистите полезно в течение дня пить **чай**, приготовленный из высохших **метелочек сирени** (их и собирают такими).

При мочекаменной болезни, особенно при калькулезном цистите, полезен следующий **сбор**: кукурузные рыльца, листья толокнянки и черники, створки фасоли, молодые побеги туи, зеленая трава овса, веточки плауна булавовидного — каждого растения по 4 ст. л. Сбор залить 1 л холодной воды, поставить в духовку на ночь, утром кипятить 10–15 мин на слабом огне. В горячий отвар добавить 100 шт. измельченных плодов шиповника и настоять в закрытой посуде 4 ч. Затем смесь растереть деревянной ложкой, процедить, остаток отжать. Жидкость принимать по 50 мл через каждые 30 мин. При этом больной должен находиться на бессолевой молочной диете. Лечение необходимо сочетать с теплыми ваннами.

При любых заболеваниях мочевыводящих путей рекомендуется соблюдать лечебное питание, отказавшись, особенно в острый период течения болезни, от острой пищи и алкоголя. Нужно также временно исключить прием белковой пищи и большого количества жидкости, а также крепких мясных и рыбных бульонов. В дальнейшем следует принимать свежее мясо, речную рыбу и молочные продукты. Стоит отметить, что воспалительные процессы в мочевыводящих путях часто образуются благодаря различным микроорганизмам, которые проникают с кровью или извне и вызывают воспаление мочевого пузыря, мочеточников, почечных лоханок и самих почек. Заболевание характеризуется болевыми ощущениями, нарушением мочеиспускания, недомоганием и повышением температуры. В меню

при этих заболеваниях нужно включить молочные и молочно-кислые продукты, фрукты, овощи, сладости и растительные масла. Пищевой режим следует чередовать с обильным приемом жидкости. Необыкновенно полезно пить березовый сок.

Я советую положить в 1,5 л березового сока 1 ч. л. рубленой кожуры лимона — не сок — или 1 ч. л. молотой корицы закипятить в 1,5 л березового сока и выпить, не остужая. Если у вас нет лимона или корицы, воспользуйтесь смесью березового сока и клюквенного сока, взятых 5:1 по объему. Но пейте эту смесь только в теплом виде. Если и клюквенного и березового соков нет, пейте шалфейный или ромашковый чай.

При остром цистите смешать до однородного состояния 6 ст. л. 96%-го спирта и 2 сырых куриных яйца. Принимать по 1 ст. л. смеси каждый час.

Успокаивающе и обезболивающе действуют **теплые микроклизмы** (температура 40 °С) из настоя цветков ромашки аптечной (10 г цветков ромашки на 100 мл воды), листьев шалфея лекарственного (5 г листьев на 100 мл воды), цветков тысячелистника (10 г цветков на 100 мл воды), шишек хмеля (5 г шишек на 100 мл воды).

Цистит можно вылечить так. В любое время года нарежьте на мелкие кусочки веточку без листьев зрелого вишневого дерева и на восходе солнца залейте их 1 л крутого кипятка. На заходе солнца этого же дня в эмалированный таз вылейте настой, добавьте в таз до терпимости горячей воды, поставьте его в ванну. Открыть горячую воду и парить в ней ноги, а самому сидеть в тазу. Продолжительность процедуры — 10 мин. Проводить ежедневно в одно и то же время. Количество процедур — 7–10.

ЭНУРЕЗ, НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Настой, отвар листьев брусники — прекрасные средства при острых и хронических воспалительных процессах в мочеполовой системе, ночном недержании мочи, хороши как мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого





пузыря (пиелит, пиелонефрит, моче- и почечно-каменная болезни, цистит).

Отвар. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Плоды брусники полезны как диуретическое (при заболеваниях почек и мочевого пузыря) и витаминное средство.

Настой травы зверобоя полезен при лечении ночного диуреза у детей. 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Перед сном дать ребенку 10–30 штук (в зависимости от возраста) семян горчицы полевой, истолченных и смешанных с 1 ч. л. меда.

Взять поровну траву зверобоя, золотарника и корни калгана. 1 кофейную ложечку смеси залить 0,125 л воды, довести до кипения, дать выпить больному в 17 ч. После этого не давать никаких жидкостей, а через 3–4 ч сна разбудить ребенка, чтобы он помочился. Диета без соли, мяса и пряностей.

Взять 70 г травы репешка и по 10 г травы хвоща полевого, шалфея лекарственного, листьев Melissa. 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 5 мин, процедить. Пить 1 раз в день в 17 ч.

Смешать 60 г ржаной муки и 20 г семян крапивы, добавить немного меда. Сделать тесто и испечь коржики. В течение 1 месяца каждый вечер съедать по коржику.

Взять 45 г листьев подорожника ланцетного, 30 г корневищ горца змеиного, по 25 г травы хвоща полевого, кукурузных рылец. 1 ст. л. смеси варить 5 мин в 0,4 л воды, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Взять 100 г травы зверобоя и по 20 г дубовой коры, листьев толокнянки, брусники, мяты перечной, черники и цветков липы. 2 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин, сразу процедить. Пить 1 раз в день в 17 ч.

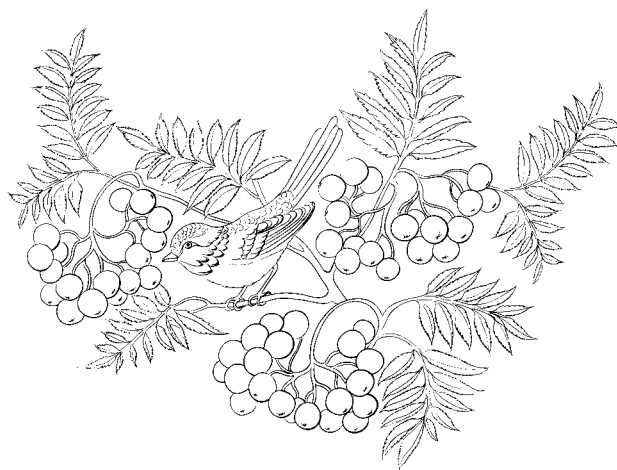
ЭПИДИДИМИТ

Орхоэпидидимит — воспаление придатка яичка, возникающее изолированно или в сочетании с воспалением яичка на фоне уретрита, простатита, упорных запоров, геморроя и травмы мошонки.

Выделяют неспецифический и инфекционный (бактериальный, вирусный, микоплазменный, хламидийный) процессы. Больному прописывают постельный режим, антибиотическую терапию, новокаиновые блокады и ношение суспензория.

Растительные средства те же, что и при лечении уретрита, пиелонефрита. Особенность использования растений — длительность их применения (до 3–4 месяцев), ношение суспензория с масляным компрессом (мятное, лавандовое, эвкалиптовое масло) и применение фитосвеч, содержащих прополис, березовые почки, крапиву, зверобой, тысячелистник.





БОЛЕЗНИ

печени и желчного пузыря

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В

Гепатит В является инфекционным воспалительным заболеванием печени. В мире этой болезнью страдают около 200 млн человек. Особенно опасно это заболевание для детей, так как у них слабая иммунная защита. Если заражение случилось в зрелом возрасте, то риск появления осложнений намного меньше. Восприимчивость к гепатиту В очень высока, а инкубационный период (без видимых признаков заболевания) длится от 2 до 6 месяцев. Заразиться гепатитом В может любой человек, даже новорожденный (от матери). Обычно это заболевание передается половым путем, но причиной также могут быть плохо простерилизованные медицинские инструменты; переливание зараженной крови (если кровь была взята у человека, у которого вирус гепатита еще не выявился). Часто заражаются наркоманы через общий шприц или люди, которые наносят татуировку без соблюдения правил стерилизации игл.

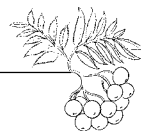
Если есть садины во рту или кровоточащие десны, то заболевание может передаваться даже

при поцелуе. По воздуху или при укусе комара заразиться нельзя. При гепатите В появляется так называемая желтуха: белки глаз и кожа становятся желтоватыми. Также темнеет моча и обесцвечиваются фекалии. Желтуха свидетельствует, что иммунная система борется с вирусом. Хуже, если желтухи нет, а первые симптомы болезни напоминают грипп (недомогание, лихорадка, тошнота, потеря аппетита, слабость). Это значит, что иммунная система слаба и человек может получить хроническую форму гепатита. Принято считать, что если сделать прививку через 1–2 недели после заражения, то развитие болезни можно будет предотвратить.

Для диагностики гепатита В врачи сначала выявляют возможные причины заражения: операции, переливание крови, беспорядочные половые контакты, внутривенное введение наркотиков. После этого проводится специальный тест-анализ сыворотки крови на вирус гепатита В.

Острый период заболевания лечится с помощью медикаментозных средств, которые назначаются врачом-гепатологом. Действие лекарств должно рассасывать поврежденные клетки печени.





К сожалению, лечение часто может быть неэффективным, дорогостоящим, с многочисленными побочными реакциями и не приводит к полному выздоровлению. Если болезнь стала хронической, избавиться от нее вряд ли получится. Главное — предотвратить развитие цирроза печени. Больные должны соблюдать специальную диету, исключая алкоголь. Обычно рекомендуется диета № 5 по Певзнеру, в которой ограничены жиры и вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных соков (соленое, острое, жареное, консерванты и т.д.). Диета преимущественно служит для нормализации функции желчного пузыря и сфинктера Одди, потому что хронические заболевания печени обычно сопровождаются расстройством их работы (появляется чувство дискомфорта, боли в правом подреберье).

При хроническом гепатите не нужно строго соблюдать вышеуказанную диету. Продукты, которые нельзя употреблять при остром гепатите, можно есть при хроническом гепатите в ограниченном количестве (не больше 1–2 раз в неделю). При гепатите В противопоказан тяжелый физический труд.

Народные средства лечения гепатита В.

Кукурузные рыльца. Их принимают в виде настоя или отвара вовнутрь. **Настой:** 1 ст. л. дробленых рылец залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться на протяжении 2 ч, после чего отвар можно принимать, в виде употребления вовнутрь по 2–3 ст. л. 3–4 раза в сутки до приема пищи. 2–4 ст. л. рылец кипятите около 30 мин в 0,5 л воды в эмалированной посуде, затем закройте и дайте настояться примерно 1 ч, после чего отвар можно пить по 1–3 стакана каждые 4 ч.

Трава репешка. Ее принимают вовнутрь в виде настоя. Возьмите 2 ст. л. травы репешка обыкновенного, залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться в течение 2 ч. Затем настой готов к употреблению, в виде питья по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в сутки.

Семена расторопши пятнистой (остро-пестро). Их принимают в виде порошка или отвара вовнутрь. Отвар: возьмите 2 ст. л. дробленых семян и кипятите их в 0,5 л воды, пока не останется 1/2 жидкости. Все, отвар готов к употреблению в виде приема вовнутрь по 1 ст. л. отвара через каждый час.

Порошок: принимают по 1/2 ч. л. 3–4 раз в день, запивая теплой кипяченой водой.

Настой цветков липы: 1 ст. л. цветков липы заливают 1 стаканом кипятка, дают настояться в течение 5 мин. Пьют как жаропонижающее средство в преджелтушном периоде при наличии высокой температуры.

Настой из шишек хмеля: 10 г шишек хмеля заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в течение 7–8 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Настой оказывает болеутоляющее и мочегонное действие.

Настой из листьев мяты, соцветий ромашки, травы тысячелистника и коры крушины. Все компоненты смешивают в равных долях. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в течение 30 мин. Принимают натошак утром и на ночь по 1/2 стакана. Средство оказывает противовоспалительное, успокаивающее, желчегонное и мочегонное действие.

Настой из смеси листьев мяты перечной, семян укропа, травы полыни, травы тысячелистника (все по 2 части) и **соцветий бессмертника песчаного** (3 части). 2 ч. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают в течение 8 ч. Принимают в течение суток. Состав оказывает противовоспалительное, болеутоляющее, успокаивающее и желчегонное действие. Средство используют после снятия холестаза (нарушения синтеза, секреции и оттока желчи).

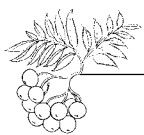
Отвар из овсяной соломы пьют по 1 стакану 4 раза в день как желчегонное средство.

Отвар из зерен овса. 1 стакан сухих чистых зерен измельчают в порошок, просеивают через сито и заливают 1 л крутого кипятка в эмалированной посуде. Добавляют 1 щепотку соли и 2–3 ст. л. сахарного песка. Размешивают, ставят на плиту, доводят до кипения и, убавив огонь, томят в течение 5 мин. Остужают и принимают по 1/2–1 стакану 3 раза в день после еды. Отвар оказывает желчегонное действие и способствует восстановлению клеток печени.

Другой способ: 1 стакан зерен овса заваривают 1 л кипятка и выпаривают до 1/4 объема взятой жидкости. Принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Настой из кукурузных рылец. Рыльца заваривают и пьют как чай. Курс лечения иногда длится до полугода. Настой обладает желчегонным действием.





Вам нужно взять по 1 ст. л. корней цикория обыкновенного, травы хвоща полевого, травы тысячелистника обыкновенного, травы зверобоя продырявленного, 500 мл воды. Траву и корни высушить, подробить, перемешать, залить кипятком 2 ч. л. смеси, дать настояться в течение 1 ч, затем отцедить. Употреблять настой по 200 мл 2 раза в день — утром и вечером.

2 головки чеснока, сок 2 лимонов. Чеснок подробите и из кашицы отожмите сок, затем смешайте его с лимонным соком. Употреблять 3 раза в день по 1 ч. л. через 2 ч после приема пищи. Курс лечения — 1 месяц. После следует сделать перерыв недельки на 2, и затем можно повторить лечение.

Возьмите по 1 ст. л. трав зверобоя продырявленного, травы чистотела большого, листьев спорыша, цветочков ромашки аптечной, корней солодки гладкой, 2 ст. л. мяты перечной, 500 мл воды. Все смешайте до однородной массы, 1 ст. л. смеси залейте кипятком, поставьте на огонь, прокипятите 5–10 мин, дайте настояться около 30 мин, охладите, после профильтруйте. Употребляйте 2 раза в день, перед приемом пищи по 1 стаканчику. Курс лечения — 2 недели.

Соцветия пижмы обыкновенной. Их принимают в виде настоя, вовнутрь. Настой: 1 ст. л. дробленых соцветий залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться на протяжении 2 ч, после чего отвар можно принимать в виде употребления вовнутрь по 2–3 ст. л. 3–4 раза за сутки до приема пищи.

Трава зверобоя, трава тысячелистника, побеги хвоща полевого, корень цикория. Их принимают вовнутрь, в виде настоя. Возьмите по 3 ст. л. каждого из компонентов, перемешайте между собой. Затем оттуда возьмите 4 ч. л. сбора и залейте их 2 стаканами кипятка, потом дайте настояться в течение 2 ч. Затем настой готов к употреблению, в виде питья по 1 стакану теплого настоя утром и на ночь до еды.

Возьмите корневища без корней травы лапчатки прямостоячей и саму траву (калган, узик). Их принимают в виде отвара и настоя вовнутрь. Отвар: возьмите 1 ст. л. травы и 1 ч. л. корневищ, залейте 2 стаканами воды и вылейте все это в эмалированную посуду, поставьте на огонь, и кипятите в течение 15 мин, закрыв при этом крышкой. Затем дайте настояться 2 ч, после

чего отвар можно принимать по 1/3–1/2 стакана, теплым за 2 ч до приема пищи. Можно с медом (по вкусу) 3–4 раза в сутки.

Настой. 1 ст. л. корневищ настаивайте 2 ч в стакане горячего молока, и можно пить по 2–3 ст. л. настоя 3–5 раз в день до приема пищи.

Профилактика гепатита В.

Для предупреждения возникновения гепатита В следует избегать случайных половых связей, следить за тем, чтобы используемые медицинские инструменты были одноразовыми, не пользоваться чужой бритвой, шприцем. А самое главное — сделать предупреждающую прививку. Особенно она необходима детям, родившимся от матерей, больных гепатитом В.

ГЕПАТИТ А

Гепатит А (другие названия — болезнь Боткина, желтуха) является острым вирусным заболеванием печени, вызываемым вирусом гепатита А (HAV). Главные симптомы гепатита А — повышенная утомляемость, тошнота, рвота, отрыжка горьким, боль в правом подреберье, желтуха, потемнение мочи и др. Диагностику гепатита А проводят на основании серологического анализа крови, который показывает наличие антител против вируса гепатита А. При лечении гепатита А прописывается диета и симптоматическое лечение. Часто пациенты полностью вылечиваются от гепатита А.

Вирус гепатита А передается от человека человеку фекально-оральным путем. То есть больной гепатитом А выделяет вирусы с калом, которые при недостаточном соблюдении гигиены могут попасть в пищу или воду и способствовать заражению другого человека.

Факторы, которые повышают риск заболевания гепатитом А.

Риск заболеть гепатитом А выше у детей, которые посещают детские дошкольные учреждения; лиц, не соблюдающих правила личной гигиены или проживающих в перенаселенных районах; людей, часто посещающих страны Средней Азии и Африки или контактирующих с больными гепатитом А; наркоманов и гомосексуалистов. Вирус гепатита А, попадая в кишечник, всасывается в кровь и проникает в клетки печени





(гепатоциты), где он размножается и изменяет структуру гепатоцитов и разрушает их. Дальше вирус попадает в желчь, которая выбрасывается в кишечник, вместе с которой вирусы выводятся из организма с каловыми массами.

В развитии гепатита А участвует иммунная система человека, так как во время размножения (репликации) вируса в гепатоците меняется структура специальных маркеров (опознавателей) клеток печени, которые иммунная система начинает рассматривать как чужеродные.

В организме тогда вырабатываются антитела (вещества, которые убивают гепатоциты, усиливающие губительное действие вируса на ткани печени).

Инкубационный период вирусного гепатита А составляет в среднем 30 дней, однако может варьироваться от 2 недель до 1,5 месяца. Часто вирусный гепатит А протекает бессимптомно или маскируется под другую болезнь (например, гастроэнтерит, грипп, простуда), но некоторые из нижеперечисленных симптомов могут указать на наличие гепатита: слабость, повышенная утомляемость, сонливость, у детей плаксивость и раздражительность; снижение или отсутствие аппетита, тошнота, рвота, отрыжка горьким; обесцвеченный кал; повышение температуры до 39 °С, озноб, потливость; боли, чувство тяжести, дискомфорта в правом подреберье; потемнение мочи (проявляется через несколько дней после появления первых признаков гепатита).

Желтуха (появление желтой окраски склер глаз, кожи тела, слизистой оболочки рта) обычно появляется через 1 неделю после начала заболевания и приносит некоторое облегчение пациенту.

Часто признаки желтухи при гепатите А отсутствуют. У детей гепатит А довольно часто проходит без симптомов или в виде острого гастроэнтерита (воспаления слизистой оболочки желудка и кишечника). Развитие гепатита А у ребенка также напоминает грипп или простуду: тогда потемнение мочи и/или обесцвечивание кала и желтуха говорит о том, что ребенок заболел именно гепатитом.

Все эти симптомы характерны для любого типа вирусного гепатита, поэтому только на их основании нельзя определить острый вирусный гепатит А.

Если появляются симптомы, характерные для вирусного гепатита, нужно сразу обратиться к врачу.

Для выявления вирусного гепатита А (HAV) нужно провести серологический анализ крови на наличие антител к вирусу гепатита А (anti-HAV IgM). Когда вирус попадает в кровь, организм сразу начинает бороться с ним, производя антитела.

Наличие в крови антител anti-HAV IgM с высокой точностью указывает на острый вирусный гепатит А. Из всех типов вирусного гепатита (В, С, D, E) гепатит А — самый щадящий для печени. Острый вирусный гепатит А обычно длится около 6 недель и самостоятельно завершается полным выздоровлением.

Очень редко острый вирусный гепатит А переходит в фульминантную (молниеносную) форму с последующим летальным исходом: это более характерно для лиц, уже болеющих гепатитом В или С.

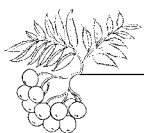
Основные принципы лечения гепатита А заключаются в соблюдении диеты и поддерживающей терапии (симптоматическое лечение). Лечение гепатита А проводится под контролем врачей-инфекционистов. Самостоятельно лечить гепатит А нельзя. Во время болезни пациента изолируют от других людей (особенно от детей). Больной гепатитом А перестает быть заразным примерно после 3-й недели болезни.

Больной гепатитом А должен исключить из меню жирное мясо, печень, жареные блюда, алкоголь, шоколад, газированные напитки и включить молоко и молочные каши, кефир, отварные овощи, нежирные сорта мяса и рыбы, фруктовые соки, мед.

Лечение гепатита А заключается в поддержке некоторых функций печени, которые страдают во время болезни. Например, необходимо провести детоксикацию — удалить токсины, которые больная печень пока не может обезвредить самостоятельно.

Детоксикация осуществляется с помощью специальных растворов, разбавляющих кровь и снижающих концентрацию токсических веществ (гемодез). Также для лечения гепатита А применяются гепатопротекторы — лекарства, которые защищают клетки печени. Кроме того, необходимо восполнить запас витаминов, помогающих организму поправиться после болезни.





Чтобы избежать заражения гепатитом А, нужно тщательно мыть руки с мылом перед едой, хорошо мыть под проточной водой фрукты и овощи, употреблять в пищу продукты, подверженные правильной термической обработке, пить воду из проверенных источников или кипятить воду перед употреблением.

Человек, который переболел гепатитом А, скорее всего больше никогда не заболеет им вновь, так как после выздоровления в крови человека навсегда остаются антитела против вируса гепатита А, которые при повторном попадании вируса атакуют его и не позволяют вызвать болезнь.

Иммунитет против гепатита А можно получить при помощи вакцинации (прививки), которая состоит из мертвых вирусов гепатита. Они не могут вызвать болезнь, но вырабатывают иммунитет. Иммунитет, развившийся после вакцинации, сохраняется в течение 5–10 лет и защищает человека от заражения гепатитом А. Сделать прививку от гепатита А может любой человек, который не болел гепатитом А раньше. Чтобы узнать, перенес человек гепатит А или нет, достаточно сделать серологический анализ крови на наличие антител против вируса: если их нет, значит, организм никогда не встречался с вирусом гепатита А и подвержен высокому риску заболевания. В данном случае нужно провести вакцинацию.

Лечение гепатита нужно начинать сразу после его выявления, и нельзя с этим затягивать, так как последствия могут быть очень серьезными. Так как современная медицина при лечении гепатита малоэффективна или не имеет вакцин вовсе (гепатит С), люди прибегают к средствам народной медицины, которая имеет достаточно методов против гепатита, но без должного внимания к самому себе (следует отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, уменьшить количество стрессовых ситуаций) она малоэффективна.

Рецепт полного выздоровления, которому нет цены: 1 кг свежего весеннего цветочного меда поставить в посуде в теплую воду, пока он не станет совсем жидким. Затем добавить в мед 500 г муки из грецких орехов. Хорошо перемешать и настоять 12 ч. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день перед завтраком и ужином на протяжении целого месяца. Сделать 1 месяц пере-

рыва и снова 1 месяц приема. Затем 2 месяца перерыва и опять 1 месяц приема. Курс лечения 6 месяцев — гарантия полного выздоровления от любых болезней печени и почек.

Требуется: по 1 ст. л. корня цикория обыкновенного, травы хвоща полевого, травы тысячелистника обыкновенного, травы зверобоя, 500 мл воды. Растительное сырье измельчить и перемешать. Залить кипятком 2 ч. л. смеси. Настоять 1 ч. Процедить. Принимать настой по 1 стакану 2 раза — утром и вечером.

Требуется: по 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, цветков бессмертника песчаного, 200 мл воды. Сырье измельчить, 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять 1–2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: 5 ст. л. травы с цветками зверобоя продырявленного, 500 мл вина (кагор или мадера). Цветки и траву зверобоя измельчить, засыпать в плотно закрывающуюся темную емкость, залить вином, поставить в темное место на 10–12 дней. Периодически встряхивать содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. перед едой 3–4 раза в день. Курс — 2 недели. Зверобой, настоящий на вине, — прекрасное средство в борьбе с гепатитом.

Требуется: 3 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 2 ст. л. кукурузных рылец, по 1 ст. л. травы льнянки, травы золототысячника малого, 200 мл воды. Сырье измельчить, 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы льнянки обыкновенной, листьев золотого уса, 2 стакана воды. Траву льнянки обыкновенной и листья золотого уса тщательно измельчить, перемешать и залить крутым кипятком. Настоять 20–25 мин. Настой процедить через 2–3 слоя марли. Настой принимать в течение дня (суточная норма — 2 стакана).

Требуется: по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, корня солодки, травы зверобоя продырявленного, чистотела большого, травы спорыша, 2 ст. л. травы мяты перечной, 500 мл воды. Залить 1 ст. л. растительной смеси кипятком, поставить на огонь, выдержать на огне 5–10 мин, настоять и охладить. Принимать перед едой 2 раза в день по 1 стакану.





Требуется: 10–15 стеблей бессмертника песчаного с цветочными корзинками, 1 ст. л. меда, 1 л воды, 200 мл молока. Бессмертник залить кипятком, поставить на огонь, варить 10 мин. Настоять 30 мин, процедить. Смешать 1/2 стакана отвара с таким же количеством молока. Добавить мед. Принимать по 1 стакану 2–4 раза в день 4 дня, затем сделать двухдневный перерыв. Курс лечения — 2 месяца. Симптомы: ноющие, колющие или схваткообразные боли, отдающие в плечо, спину, правую лопатку.

Требуется: 4 зубчика чеснока, по 1 ч. л. травы чистотела большого, травы полыни обыкновенной, 500 мл белого виноградного вина. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, перемешать с измельченными травами. Залить смесь белым вином, поставить на водяную баню, выдержать 10–15 мин, охладить и процедить. Принимать по 2 ст. л. утром натощак при гепатите. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс продолжить после недельного перерыва.

Кукуруза — это не только отменная еда. Ее рыльца применяют как желчегонное средство при гепатите, холецистите, холангите. 1 ст. л. кукурузных рылец заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить отвар каждые 3 ч по 1 ст. л.

Душица обыкновенная как лекарственное средство хорошо помогает людям, страдающим гепатитом. Применяют ее в виде настоя, приготовленного из 1 ч. л. травы и 1 стакана кипятка. Настоять отвар 2 ч и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Не обойтись при лечении печени и без **шиповника**, который эффективно борется с гепатитом. Настой из ягод лучше делать в термосе, засыпав в него раздробленный шиповник из расчета 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Принимать за 15–20 мин до еды по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Смешайте в равных пропорциях сок грейпфрута и прованское масло. Пить по 1/2 стакана перед сном, но не раньше чем через 2 ч после ужина, предварительно сделав клизму. Поутру снова сделать клизму. Следующий прием повторить через 4–5 дней.

Кукурузные рыльца в виде настоя или отвара принимают внутрь при воспалительных процессах печени и желчного пузыря, болезни Боткина (острый гепатит), хроническом гепати-

те, холецистите и многих других заболеваниях.

Настой: 1 ст. л. измельченных рылец настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка и пьют по 2–3 ст. л. 3–5 раз в день до еды продолжительное время. 2–4 ст. л. рылец кипятят 30 мин в 2 стаканах воды в эмалированной посуде, настаивают 1 ч и пьют по 1–3 стакана отвара через каждые 3–4 ч.

Траву репешка обыкновенного в виде настоя принимают внутрь как противовоспалительное, противомикробное, противоопухолевое и способствующее регулированию функции печени средство при хронических заболеваниях (гепатиты, цирроз, камни в печени и желчном пузыре). **Настой:** 2 ст. л. травы настаивают 2 ч в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день.

Семена расторопши пятнистой (остро-пестро) в виде отвара и порошка принимают внутрь при гепатите, циррозе, токсических поражениях печени, воспалении ее и желчных протоков, вызванных желтухой, желчными камнями и песком. **Отвар:** 2 ст. л. измельченных семян кипятят в 0,5 л воды, пока не останется 1/2 жидкости, и принимают по 1 ст. л. отвара через каждый час. Порошок принимают по 1/2 ч. л. 4–5 раз в день, запивая теплой кипяченой водой.

Соцветия пижмы обыкновенной (иногда и листья) в виде настоя принимают внутрь при гепатите и холецистите (в том числе и лямблиозном). **Настой:** 1 ст. л. сырья настаивают 1–2 ч в 1 стакане кипятка и пьют по 2–3 ст. л. настоя 3–4 раза в день до еды.

Сборы трав при хроническом и остром гепатите

Корневища без корней, траву лапчатки прямостоячей (калган, узик) в виде отвара принимают внутрь при остро протекающем воспалении печени, остром гепатите, циррозе печени в отечно-асцитической стадии и других недугах.

Отвар: 10 г травы и 2–3 г корневищ заливают в эмалированной посуде 2 стаканами воды, кипятят 15 мин, закрыв ее, настаивают 2 ч и принимают по 1/3–1/2 стакана теплого отвара за 2 ч до еды с медом по вкусу 3–5 раз в день.

Настой: 1 ст. л. корневищ настаивают 2 ч в 1 стакане горячего молока и пьют по 2–3 ст. л. настоя 3–5 раз в день до еды.

Траву чистотела большого в виде настоя принимают внутрь как болеутоляющее средство при





заболеваниях печени и желчного пузыря (гепатит, желтуха, холецистит, камни и песок в них и многое другое). 2–3 ч. л. травы настаивают 1–2 ч в 1 стакане кипятка и выпивают в теплом виде за день глотками.

Свежеприготовленный **сок капусты огородной** рекомендуется пить при желтухе и болезнях селезенки, по 1 стакану сока 2–3 раза в день до еды.

Цветы календулы, лист крапивы, лист мяты, цветки ромашки, лист подорожника — по 2 части, **лист березы, семя льна, трава тысячелистника** — по 3 части, **плоды шиповника** — 4 части, **цветы бессмертника** — 5 частей. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Почечный чай, цветы пижмы, трава крапивы, плоды можжевельника, лист мяты — по 2 части, лист земляники, трава зверобоя, семя льна, плоды фенхеля — по 3 части, трава будры — 4 части, цветы бессмертника — 6 частей. Заварить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Трава пастушьей сумки, семя льна — по 2 части, **трава тысячелистника, лист копытня** — по 3 части, **лист почечного чая** — 4 части, **плоды шиповника, лист мяты, трава зверобоя** — 5 частей, **цветки бессмертника** — 6 частей. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Корень аира, рыльца кукурузы, семя льна, трава полыни, лист мяты, цветы ромашки — по 2 части, **цветы цикория** — по 3 части, **шиповник, трава дрока** — по 4 части, **цветы календулы** — 5 частей, **цветы бессмертника** — 6 частей. Заварить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Лист мяты — 1 часть, плоды шиповника, трава тысячелистника, листья розы — по 2 части, трава пырея, соцветия клевера, трава чабреца — по 3 части, трава бессмертника, трава душицы, семя льна — по 4 части. Заварить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Почки березы, плоды можжевельника и укропа — по 2 части, лист мяты и семя льна — по 3 части, трава чистотела — 4 части, лист земляники, цветы бессмертника, трава чабреца, трава

зверобоя — по 5 частей. 1 ст. л. смеси залейте 1 стаканом кипятка и поставьте настаиваться 2 ч. Принимать отвар по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Травы зверобоя, травы тысячелистника, побегов хвоща полевого, корня цикория — по 25 г каждого компонента. 4 ч. л. сбора настаивают 1–2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 1 стакану теплого настоя утром и на ночь до еды.

Корня валерианы — 20 г, цветков боярышника — 20 г, коры корней барбариса обыкновенного — 30 г, листьев мыты перечной — 30 г. 4 ч. л. сбора настаивают 1–2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 1 стакану теплого настоя утром и на ночь до еды.

Соцветия бессмертника песчаного — 30 г, **трава зверобоя** — 20 г, **трава крапивы двудомной или жгучей** — 60 г, **трава репешка обыкновенного** — 30 г, **рыльца кукурузы** — 20 г. 2 ст. л. сбора настаивают 1–2 ч в 0,5 л кипятка. Фильтруют, добавляют по вкусу меда и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–6 раз в день, лучше до еды. Одновременно полезно больному принимать мед по 20–30 г 3–5 раз в день. После приема меда и настоя ему необходимо лечь на правый бок, лучше на грелку, на 1–2 ч.

ГЕПАТИТ С

Гепатит С — воспалительное заболевание печени, которое развивается под действием вируса. Известно 6 различных видов (генотипов) вируса гепатита С, от которых зависит длительность и эффективность лечения. Число людей, которые инфицированы вирусом гепатита С в России, составляет около 5 млн человек. Опасность этого заболевания состоит в том, что нет эффективной вакцины, способной защитить от вируса гепатита С.

Гепатит С может быть острым и хроническим. Иногда (в 20 % случаев) заболевшие острым гепатитом выздоравливают, в 70 % организм не справляется с вирусом, и болезнь переходит в хроническую форму. Почему одни люди успешно борются с вирусом, а другие нет, пока неизвестно. Наверное, в этом играют роль и разновидности вируса, и состояние иммунной системы организма. Специфических симптомов хрониче-





ского гепатита С как таковых нет. Многие больные считают себя здоровыми и не ощущают никаких симптомов заболевания. До появления желтухи гепатит напоминает грипп и начинается с повышения температуры, головной боли, общего недомогания, ломоты в теле, боли в суставах, высыпаний на коже (редко).

Симптомы обычно возникают постепенно, температура поднимается плавно. Через несколько дней картина начинает меняться: пропадает аппетит, появляются боли в правом подреберье, появляются тошнота, рвота, темнеет моча, обесцвечивается кал. В крови повышается уровень билирубина, появляются специфические маркеры вирусного гепатита; увеличивается печень, реже — селезенка. Как правило, после появления желтухи состояние больных улучшается. У 20 % пациентов могут отсутствовать какие-либо симптомы заболевания и изменения в биохимическом анализе крови, но анализы будут показывать наличие вируса в крови. Вирусоносители обычно выявляются случайно, после проведения обследования. Хроническое течение гепатитов наиболее опасно. Характерные признаки хронических гепатитов — недомогание, повышенная утомляемость. Эти симптомы непостоянны, поэтому многие не относятся к болезни серьезно. Кроме того, могут появиться тошнота, боли в животе, суставные и мышечные боли, расстройство стула. Желтуха, потемнение мочи, кожный зуд, кровоточивость, похудание, увеличение печени и селезенки, сосудистые звездочки появляются только на далеко зашедшей стадии хронического вирусного гепатита.

Диагностикой и лечением острого гепатита С занимается врач-инфекционист, хронического гепатита С — гепатолог или гастроэнтеролог. Для постановки диагноза вирусный гепатит С нужно провести анализы на антитела к вирусу гепатита С (условно обозначаются как «Anti-HCV» или «HCV-Ab»); РНК вируса гепатита С (HCV RNA) — определяется с помощью цепной полимеразной реакции (ПЦР); генотип вируса (необходим для оценки продолжительности и эффективности терапии); АЛТ и АСТ (печеночные ферменты, уровень которых повышается в крови при воспалении печени — гепатите); биопсию печени (изучение под микроскопом ткани печени).

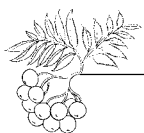
Гепатит С — самая тяжелая форма вирусного гепатита. Раньше этим вирусом чаще всего заражались при переливании крови. Сегодня вся донорская кровь проверяется на вирус гепатита С. Возможно также заражение болезнью при выполнении пирсинга и татуировок инструментами, загрязненными кровью больного или носителя инфекции, через шприцы наркоманов, при совместном использовании бритв, маникюрных принадлежностей, зубных щеток, иглоукалывании, внутривенных инъекциях с использованием многоразовых игл и шприцев. При незащищенном половом контакте с носителем вируса вероятность заболевания равна 3–5 %. Ребенок не так часто может заразиться от матери. Риск повышается, если женщина имеет активную форму вируса или в последние месяцы беременности перенесла острый гепатит. Риск заражения плода сильно увеличивается, если мать, помимо вируса гепатита, имеет ВИЧ-инфекцию. С молоком матери вирус гепатита С не передается. В 40 % случаев источник заражения остается неизвестным.

Лечение гепатита С должно быть комплексным и во многом похожим на терапию при гепатите В. В основе всех схем лечения лежит интерферон-альфа, который предотвращает инфицирование новых клеток печени. При приеме интерферона нужно каждый месяц сдавать анализы крови, чтобы оценить эффективность лечения. Применение интерферона не гарантирует полное выздоровление, но позволяет предотвратить развитие цирроза и рака печени. Эффективность лечения сильно повышается, если интерферон использовать в сочетании с рибавирином. Положительное действие достигается в 40–60 % случаев.

После завершения курса лечения нужно продолжать контроль анализов крови на протяжении нескольких месяцев, потому что у некоторых больных могут вновь появиться признаки воспаления печени.

Во время лечения нужно вести спокойный образ жизни, избегать тяжелых физических нагрузок, занятий профессиональным спортом, эмоциональных стрессов, резкой перемены климата, поездок в жаркие страны. Можно не соблюдать строгую диету при хроническом гепатите С, однако вирусные гепатиты могут сопровождаться сопутствующей патологией желчевыводящих





путей (в виде тошноты, ноющих болей в правом подреберье, горечи во рту). В связи с этим из меню нужно исключить продукты, которые усиливают эти ощущения: острые, жирные, жареные блюда. Больные хроническим гепатитом С не должны пить алкогольные напитки, так как они приводят к более тяжелому повреждению печени. Курение и различные токсины сильно вредят человеческому организму и, соответственно, течению болезни.

Полезно использовать фитотерапевтические средства.

В 1 ч. л. соды выдавить целый лимон. Выпить через 5 мин. Только потом нужно завтракать, примерно через 1 ч. и так 3 дня подряд. Сделать перерыв на 3–4 дня — и снова повторить лечение.

Измельчить, а потом смешать 5 плодов шиповника, 4 части листьев березы и травы сушеницы, 3 части зверобоя, по 2 части корней одуванчика, плодов фенхеля, кукурузных рылец, травы чистотела и цветков календулы. 2 ст. л. этой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 7 ч. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Также в первой половине дня стоит принимать этот настой, заваривая его на медовой воде. Всего необходимо произвести 3 курса лечения с перерывом в 1,5 месяца.

Мумие имеет огромный спектр лечения различных заболеваний. В народной медицине его именуют чудо-бальзамом и применяют чуть ли не при всех заболеваниях. Причем эффект всегда положительный. Утром перед едой и вечером перед сном разводите себе 4 г мумие в теплом молоке, добавляйте меда, сока из черники или винограда и выпивайте. После нужно еще съесть 1 сырое домашнее яйцо. Курс лечения гепатита при помощи мумие — 1 месяц.

При гепатите ежедневно принимайте по 1 стакану теплого молока с 1 ч. л. растертого в пыль угля (лучше из березы).

Следует также отметить, что причиной гепатита является длительное отрицательное воздействие на печень, в результате чего наша печень сильно зашлаковывается и перестает нас защищать от поступающих токсинов. Поэтому ее нужно очищать. Это наилучший народный метод лечения гепатита. Есть много способов очистки печени, но я вам расскажу самый безопасный, который может провести каждый.

Очистку проводят по утрам. На процедуру нужно отвести 2 ч. Сначала, когда вы только встали, нужно выпить 1 стакан чистой воды. Желательно использовать не минеральную, а дистиллированную воду. Или еще лучше живую, если знаете, как ее приготовить. Через 15–30 мин нужно выпить 1 стакан яблочного или виноградного сока. Если нет сока, можете выпить 2 ст. л. нерафинированного растительного масла. Лучше использовать тыквенное, кедровое или льняное масло. Затем ложимся в кровать на левый бок, а на правый кладем грелку. Накрываемся одеялом и так лежим в течение 1,5–2 ч. После встаем, делаем пару приседаний и глубоких вдохов. Теперь можно завтракать. Такую процедуру выполняют 1–2 раза в неделю. Общий курс очистки печени составляет 10–15 процедур. При больной печени лучше больше есть сырых фруктов и овощей.

Кукурузные рыльца благотворно влияют на организм при циррозе печени, воспалении желчного пузыря, остром и хроническом гепатите, холецистите и множестве других болезней. Принимают их как в виде настоя, так и в виде отвара. Курс лечения длится до выздоровления. **Настой.** 1 ст. л. размельченных кукурузных рылец заливают 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 ч. Принимать за 30 мин до еды по 2–3 ст. л. 3–5 раз в день.

Отвар. Берут 3–4 ст. л. рылец и кипятят в 0,5 л кипятка. После настаивают 1 ч. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Курс лечения длится до выздоровления.

Очень полезно при заболевании гепатитом применять корневища аира болотного, который можно приготовить так: 1 ч. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 мин до еды.

Если вы болеете такой болезнью как гепатит, то вам рекомендуется следующий рецепт: настой пастушьей сумки, туи, вербены, шиповника, хвоща, чистотела, одуванчика, тмина, мяты, калины, бессмертника, кукурузных рылец, мать-и-мачехи, пижмы, а также листья березы. Такой сбор трав можно пить при любых видах гепатита. Также состав обладает противовоспалительным, противовирусным, антимикробным, желчегонным и кровоочистительным свойствами.





А если у вас болит печень, то вам обязательно поможет настой, который ее также очистит. Требуется комплексное лечение. Следует взять 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, настоять 6–8 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана за 15 мин до еды.

В вашем лечении также могут помочь каменное масло и водный отвар сабельника болотного.

Если вы болеете циррозом или гепатитом, то я вам рекомендую отвар овса. 250–300 г непропаренных зерен залить 3 л холодной воды и поставить на огонь. Довести до кипения и кипятить при открытой крышке 20 мин. Следует закрыть и остудить полученное, разлить по маленьким бутылкам по 0,75 л. В течение дня вы должны выпивать 1 бутылку и заедать ее медом. Так вы должны лечиться в течение 3 месяцев.

Очень эффективным напитком в лечении гепатита является следующий: на 1 стакан минеральной воды выжмите сок 1/2 лимона и добавьте 1 ст. л. меда.

Полезно при гепатите пить 2–3 раза в день по стакану свежего сока капусты. Можно также добавлять сок свеклы, только не сильно много, примерно 1/4 стакана. Свекла еще в Древнем Египте считалась чудо-овощем, который исцелял любые недуги — при длительном употреблении, конечно. Перед употреблением сока из капусты или свеклы обязательно следует отстоять его 4–8 ч!

Рекомендуется этот метод лечения гепатита тем, кто болеет им остро. Нужно поставить кастрюлю и вскипятить воду, высыпать туда свежих ягод зизифуса, арахиса и меда, каждого ингредиента по 50 г. Варите в течение 30 мин. После чего подождите, пока остынет, и употребляйте перед сном. Лечитесь в течение 30 дней.

Трава зверобоя продырявленного — 1 ст. л., **трава цикория обыкновенного** — 2 ст. л., **трава спорыша обыкновенного** — 1 ст. л., **цветки бессмертника песчаного** — 2 ст. л., **цветки ромашки аптечной** — 1 дес. л., **цветки календулы лекарственной** — 2 ст. л. 1 ст. л. сбора вечером заливают 2 стаканами сырой воды, настаивают ночь, а утром кипятят 5–7 мин. Принимают всю порцию в течение дня за 30 мин до еды.

Трава овса посевного — 2 ст. л. Заливают 1 л сырой воды, кипятят 5 мин, настаивают 30–40 мин и пьют по 1/2 стакана за 30 мин до еды не менее 3 раз в день в течение 20–25 дней.

Цветки бессмертника песчаного — 2 ст. л., **цветки календулы лекарственной** — 1,5 ст. л., **трава яснотки белой** — 2 ст. л. 2 ст. л. сбора залить 3 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3 ч, принимать по 3/4 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц, через 5–10 дней курс можно повторить.

Горячее молоко — 1 стакан, горячая вода — 1 стакан, **сок молодых побегов хмеля** — 2 ст. л. Эту смесь выпивают в теплом виде за день в 3 приема. Зимой вместо сока хмеля берут 2 ст. л. протертых шишек хмеля, целую ночь вымачивают (парят) в смеси молока с водой и выпивают этот настой за день при лечении вирусного гепатита как дополнительное средство к основному лечению в стационаре. Курс лечения — 10–12 дней.

Сок ягод калины смешать с медом в соотношении 1:1, принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день в течение 1 месяца за 30 мин до еды.

Трава хвоща полевого, цветки зверобоя продырявленного, цветки пижмы обыкновенной, трава тысячелистника обыкновенного, цветки ромашки аптечной, корень лопуха большого, плоды шиповника коричневого, трава шалфея лекарственного, корень девясила высокого, трава горца птичьего, трава репешка обыкновенного — по 1 ст. л. 4 ст. л. сбора залить 1 л кипятка в термосе, настаивать 2–3 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при хронических гепатитах, а при циррозах печени — по 1/3 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 1 месяца.

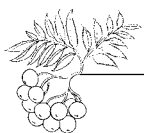
Ягоды клюквы измельчить, смешать с медом в соотношении 1:1 и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 30–45 дней. Курс лечения можно повторять через 5–10 дней.

С лечебной и профилактической целью при заболевании печени рекомендуется **мед**: утром 1–2 ст. л. С добавлением маточного молочка на кончике ножа, а после обеда — 1 ст. л. **меда** с 1 ч. л. **перги**.

Утром и вечером принимать смесь из 1 ст. л. **меда с яблочным соком**.

Протереть через сито 300 г лука, добавить 2 ст. л. сухой **травы полыни горькой** и 100 г **меда**, залить 700 мл **белого сухого вина**, настаивать 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 ч. л. через 2 ч 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 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Пить по 0,3 стакана **сока моркови**, смешав его в соотношении 1:1 с кипяченой водой, за 30 мин до еды.

Сок одуванчика (сок берется от всего растения) принимать по 1 ст. л., разведя в 1/2 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, 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 ст. л. натошак в течение нескольких месяцев.

Принимать по 50—100 мл свежеприготовленного **сока клубней топинамбура** 2—3 раза в день за 10—15 мин до еды.

Растворить **мумие в соке алоэ** (5 г мумие на 150 мл сока). Пить по 1 ч. л. 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.

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, охладить, процедить. Пить по 2 ст. л. утром натошак. Курс лечения — 7 дней. При необходимости курс лечения повторять через 7 дней до полного выздоровления.

Отвар. Взять по 1 части цветков ромашки аптечной, корня солодки, травы зверобоя, травы чистотела, 2 части травы мяты перечной. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить

5—7 мин, отстоять, процедить. Пить по 1 стакану отвара 2 раза в день перед едой.

Настой. Взять по 1 части травы чистотела и травы золототысячника, по 2 части кукурузных рылец и травы льнянки, 3 части цветков тмина. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 мин. Процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. Взять 3 части цветков бессмертника, 2 части кукурузных рылец, по 1 части травы льнянки и травы золототысячника. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 мин. Процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Льнянка ядовита. Строго соблюдайте дозировку.

Настой. Взять поровну корня цикория, травы хвоща полевого, травы тысячелистника, травы зверобоя. 2 полные ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя.

Отвар. Измельчить 16—18 стеблей с цветками бессмертника. Варить 8—10 мин в 1 л воды. Пить по 1/2 стакана вместе с 1/2 стакана горячего молока и 2 ч. л. меда за 30 мин до еды. Принимать 4 дня, затем сделать 2-дневный перерыв. Курс лечения — 2 месяца.

Настой. Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

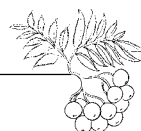
Принимать по 1/2 ч. л. 2 раза в день порошка полыни обыкновенной, разбавив водой, бульоном, чаем и т.д.

Настой. Залить 2 ч. л. соцветий календулы 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, 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 ч. л. Принимать 2 раза в день.

Настой. Залить 1 ч. л. травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Беременным женщинам это средство противопоказано.

Настой. Взять 20 г измельченного корня хрена, залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 6—7 недель.





Настой. Взять 2 ч. л. листа шалфея лекарственного, залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

Отвар. Взять 4 части листа мяты, 3 части коры крушины, 2 части плодов аниса, 1 часть цветков гвоздики. 2 ч. л. сбора заварить в 1 стакане кипятка и настаивать 30 мин, принимать по 1 стакану перед сном для регулирования стула при гепатите.

Настой. Взять по 2 части коры крушины, листа мяты перечной, травы тысячелистника, травы золототысячника, по 1 части плодов тмина и плодов фенхеля. 1 ст. л. сбора заварить в 1 стакане кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать в несколько приемов в течение дня для поддержания регулярного стула при гепатите.

Настой. Высушенный гриб-трутовик (дубовая губка, чага) залить холодной водой и настаивать 4 ч, затем воду слить в стеклянную посуду, а размягченный гриб пропустить через мясорубку. На 1 стакан измельченного гриба добавить 5 стаканов теплой кипяченой воды и настаивать 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.

Настой. 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 ч в кастрюлю с теплой (но не горячей) водой. Настой пить по 1 ст. л. перед едой в течение 2 недель. Зверобой, залитый лечебным вином, — прекрасный природный антибиотик, способный бороться с гепатитом.

Смесь. Смешать 1/2 стакана капустного рассола с 1/2 стакана сока свежих помидоров. Рекомендуют пить 3 раза в день после приема пищи в течение 3 месяцев. Еще лучше вместо воды пить настой шиповника. Плоды шиповника высушивают и из них готовят настой.

Настой. Корень солодки гладкой (10 г), плоды фенхеля (20 г), листья Melissa (50 г). Способ приготовления: настоять 1 ст. л. смеси в стакане кипятка 20 мин. Пить по 3 стакана в день в течение 1 месяца за 1 ч до еды.

Мумие в народе называют чудо-бальзамом. Натощак утром и 1 раз вечером в течение

28 дней разводить, желательно в молоке, 4 г мумие (на 1 раз) и добавлять мед, виноградный сок, сок черники. После этого сразу принять сырое яйцо (домашнее). Строго соблюдать диету.

В июне-июле в 11 часов утра соберите **цветы василька синего**. Сушить в защищенном от солнца месте. 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка (в эмалированной посуде) и продержать 15 мин на водяной бане. Затем охладить, процедить. Принимать в виде теплого чая по 1 ст. л. 3 раза в день.

Кукурузные рыльца заваривают как чай. Время лечения иногда длится до 1 года. Чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым.

1 кг **меда** смешать с 1 кг **черной смородины**, употреблять по 1 ч. л. за 30 мин до еды.

Смешать 1/4 стакана **прованского (льняного) масла** с 1/4 стакана **сока грейпфрута**. Пить полученную смесь на ночь не раньше, чем через 2 ч после еды, предварительно сделав очистительную клизму (лечь после нее на правый бок). Утром повторить клизму. Через 4–5 дней процедуру повторить.

Для лечения гепатита успешно используются **ягоды брусники**. Помимо ягод используют настой лиственных веточек. 1 ст. л. веточек (хорошо измельченных) запить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить, пить по 2–3 ст. л. 4–5 раз в день.

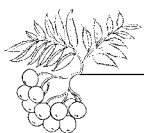
Принимают 2–3 зубка **свежего чеснока** с лечебной и профилактической целью.

Помимо **ягод малины**, используют все другие части растения. Учитывать, что дикая малина эффективнее садовой. Отдельные части растений (листья, цветы, плоды) и смесь из них в виде отваров и настоев — по 1/2 стакана в теплом виде 2–3 раза в день (настаивать как чай).

1 ст. л. **цветков липы** залить 1 стаканом кипятка, дать отстояться около 5 мин и пить как потогонное, жаропонижающее средство.

Гепатит лечат **отваром зверобоя продырявленного**. 1,5 ст. л. травы заливают 1 стаканом кипятка и нагревают в водяной бане 30 мин. Затем процеживают, охлаждают, доливают кипяченой водой до 200 мл. При гепатите отвар зверобоя пьют 3 раза в день до еды по 1/3 стакана. Хранить отвар можно не более 2 суток в прохладном месте.





При сильно увеличенной печени используют следующее **народное средство**: смешивают в равных пропорциях зверобой продырявленный с брусникой, для отвара используются все растения целиком, вместе со стеблем и корнями. Заваривают 1 ст. л. измельченной смеси на 1 стакан кипятка, добавляют мед по вкусу. Пьют вместо обычного чая без строгой системы, 2–3 раза в день.

Для лечения различных гепатитов применяют **травяной сбор** из корневищ аира болотного, травы зверобоя и бессмертника. Берут по 1 части каждой из перечисленных лекарственных трав, перемешивают. На 1 стакан воды добавляют 1 ч. л. сбора и 5 мин кипятят. Принимают до еды по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

При гепатите пьют **сбор** из травы бессмертника, корней аира болотного и травы зверобоя продырявленного. Травы берут в равном количестве, измельчают и перемешивают. На стакан кипятка используют 1 ст. л. сбора, кипятят в течение 5 мин, настаивают в течение 30 мин. Принимают до еды по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Сбор, успешно применяемый для лечения гепатита. Для приготовления настоя понадобятся лекарственные травы: трава тысячелистника обыкновенного — 2 части, плоды фенхеля обыкновенного — 2 части, цветки бессмертника песчаного — 5 частей, трава полыни горькой — 2 части, лист мяты перечной — 2 части. Травы перемешивают и измельчают, заваривают 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 30 мин, процеживают. Принимают 4 раза в день по 1/2 стакана за 15 мин до еды.

При лечении гепатита в качестве желчегонного средства используют **сбор** лекарственных трав: листья вахты трехлистной — 3 части, плоды кориандра посевного — 1 часть, цветки бессмертника песчаного — 4 части, листья мяты перечной — 2 части. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. л. сухой смеси трав, настаивают в термосе в течение 1 ч, процеживают. Принимают 3 раза в день за 30 мин до еды по 1/3 стакана.

Настой. Взять сухие лекарственные травы: трава зверобоя продырявленного — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, корни цикория обыкновенного — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают не-

сколько часов в термосе, процеживают. Принимают перед едой 2 раза в день по 1/2 стакана.

При гепатите помогает следующий **сбор**: листья мяты перечной — 4 части, плоды жостера слабительного — 30 частей, цветы ромашки аптечной — 10 частей, рыльца кукурузы — 40 частей, цветки календулы лекарственной — 30 частей, плоды можжевельника обыкновенного — 20 частей. 1 стаканом холодной воды заливают 1 ст. л. сухих измельченных трав, выдерживают в течение 8 ч, затем доводят до кипения и держат на слабом огне 5 мин, остужают в течение 20 мин и процеживают. Принимают перед едой 3 раза в день по 1 стакану лекарственного настоя.

При вирусном гепатите используют следующий **сбор** лекарственных трав: трава хвоща полевого — 18 частей, трава одуванчика лекарственного — 6 частей, листья мяты перечной — 5 частей, корни горечавки желтой — 10 частей, трава чистотела большого — 18 частей, корни цикория обыкновенного — 6 частей, кора корня барбариса обыкновенного — 5 частей, трава золототысячника малого — 5 частей. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. л. сухих измельченных трав, кипятят на слабом огне 5 мин, настаивают в течение 1 ч, процеживают. Принимают 4 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

Травяной сбор, применяемый при лечении вирусного гепатита: корни горечавки желтой — 5 частей, трава хвоща полевого — 3 части, кора корня барбариса обыкновенного — 10 частей, корни ревеня тангутского — 5 частей. Заваривают 1 ч. л. сухих измельченных трав 1 стаканом воды, нагревают на водяной бане в течение 15 мин, настаивают в течение 1 ч, процеживают. Принимают настоем перед едой по 1/2 стакана 4 раза в день.

При вирусном гепатите используют **настой** из следующих лекарственных трав: трава и корни ясенника душистого — 3 части, листья розмарина лекарственного — 3 части, листья артишока посевного — 5 частей, листья одуванчика лекарственного — 3 части, трава тимьяна ползучего — 3 части. Сухие лекарственные травы измельчают и перемешивают. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. л. смеси трав, настаивают в течение 1 ч, процеживают. Принимают теплый настой 3 раза в день по 1 стакану, первый (утренний) прием натощак.





Рекомендуют принимать на протяжении всего периода болезни следующие **настои**: корень валерианы (1 ст. л.), цветки боярышника (1 ст. л.), кора барбариса (1 ст. л.), листья мяты перечной (1 ст. л.) на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Цветки бессмертника (1 ст. л.), тысячелистник обыкновенный (1 ст. л.), полынь горькая (1 ст. л.), плоды фенхеля обыкновенного (1 ст. л.) на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды.

Ягоды рябины и шиповника (по 1 ст. л. на 1 стакан кипятка). Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Лимон — 4 шт., масло оливковое — 200 мл, мед — 1 кг. Лимоны очистить, отделить семена, пропустить мякоть вместе с кожурой через мясорубку, смешать с медом и оливковым маслом и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Полученное средство хранить в холодильнике.

Плоды шиповника коричневого — 2 ст. л., цветки пижмы — 2 ст. л., цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., листья шалфея — 2 ст. л., корень лопуха большого — 2 ст. л.;

Трава череды — 2 ст. л., трава горца птичьего — 2 ст. л., трава тысячелистника — 2 ст. л., трава зверобоя продырявленного — 2 ст. л. Растительное сырье тщательно перемешать. 2 ст. л. полученного лекарственного сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, после чего процедить и остудить. Принимать за 20 мин до еды 3–4 раза в день по 1/2 стакана.

Листья мяты перечной — 2 ст. л., листья мяты перечной — 2 ст. л., листья копытня европейского — 2 ст. л., цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., трава руты — 2 ст. л. Лекарственные растения смешать, 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Трава чистотела большого — 1 ст. л., цветки ромашки аптечной — 1 ст. л., листья вахты трехлистной — 1 ст. л. Растительные ингредиенты перемешать, измельчить, залить 3 стаканами кипятка, настоять в течение 1 ч, тщательно укутав теплым одеялом. Принимать после еды 2 раза в день по 1/2 стакана.

Трава зверобоя продырявленного — 2 ст. л., цветки ромашки аптечной — 1 ст. л., цветки

бессмертника песчаного — 1 ст. л., корень одуванчика лекарственного — 1 ст. л., трава золототысячника — 1 ст. л., трава вахты трехлистной — 1 ст. л. Все растительные ингредиенты тщательно перемешать, высушить, измельчить, 1 ст. л. полученного сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин и процедить. Принимать за 20 мин до еды 3 раза в день по 1/2 стакана.

Листья мяты перечной — 20 г, корень солодки голой — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, трава чистотела большого — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г. Растительное сырье перемешать, измельчить, 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом холодной фильтрованной воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить в течение 7 мин. Далее полученное средство следует процедить и остудить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

Мед — 4 ч. л., сок свекольный — 1 стакан. Ингредиенты тщательно перемешать и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Сок хрена — 1 стакан, сок свеклы — 1 стакан, сок моркови — 1 стакан, мед — 1 стакан, водка — 30 г, лимон — 2 шт. Из лимонов выжать сок. Все ингредиенты перемешать. Полученное средство принимать на протяжении 1 месяца по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Рекомендуется повторить курс лечения через 2 месяца.

Мед — 1 ст. л., яблоко — 2 шт., морковь — 2 шт. Яблоки и морковь очистить, пропустить через мясорубку, смешать с медом и съесть в течение суток. Курс лечения — 2 месяца.

Сок редьки — 1 стакан, сок свеклы — 1 стакан. Ингредиенты перемешать и принимать 1 раз в день по 1 стакану.

Плоды шиповника — 1 стакан, сахар — 1 стакан, спирт 70%-й — 600 мл, водка — 2 стакана. Шиповник промыть, высушить и пропустить через мясорубку, после чего смешать с сахаром и залить спиртом. Полученное средство поставить в солнечное место и настаивать в течение 5 дней при периодическом встряхивании. По прошествии указанного времени лекарственный препарат смешать с водкой, настаивать еще 5 дней и процедить. Принимать после еды 2 раза в день по 20 мл.

Плоды шиповника коричневого — 1 ст. л., корень девясила высокого — 1 ст. л., корень лопуха большого — 1 ст. л., листья лопуха





большого — 1 ст. л., трава репешка обыкновенного — 1 ст. л., трава горца птичьего — 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного — 1 ст. л., трава хвоща полевого — 1 ст. л., трава шалфея лекарственного — 1 ст. л., цветки ромашки аптечной — 1 ст. л., цветки зверобоя продырявленного — 1 ст. л., цветки пижмы обыкновенной — 1 ст. л. Все растительные ингредиенты перемешать и измельчить. 4 ст. л. полученного лекарственного сырья залить 1 л кипятка, настаивать в течение 3 ч и процедить. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.

Ягоды черной смородины — 100 г, мед — 100 г. Смородину промыть, измельчить и смешать с медом. Полученное средство принимать на протяжении 2–3 месяцев 3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ч. л.

Корень хрена — 1 кг. Хрен очистить и натереть на терке, залить 3 л кипятка и настаивать в течение суток, укутав теплым одеялом. Полученное средство процедить и принимать в течение 1 недели 3 раза в день до еды по 1/2 стакана. Средство особенно эффективно при остром инфекционном гепатите.

Корень солодки голой — 2 ст. л., цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., трава чистотела большого — 4 ст. л., трава зверобоя продырявленного — 4 ст. л., листья мяты перечной — 4 ст. л. Ингредиенты перемешать и измельчить. 3 ст. л. полученного сбора залить 500 мл кипятка, поставить на кипящую водяную баню и нагревать в течение 30 мин. Принимать 2 раза в день перед едой по 1 стакану.

Перга — 100 г. Пергу принимать на протяжении 3 месяцев 3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ч. л.

Плоды фенхеля — 1 ст. л., рыльца кукурузные — 1 ст. л., цветки пижмы обыкновенной — 1 ст. л., цветки ромашки аптечной — 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного — 1 ст. л., цветки календулы — 1 ст. л., трава чистотела большого — 1 ст. л., трава полыни горькой — 1 ст. л., листья мяты перечной — 1 ст. л., корень одуванчика лекарственного — 1 ст. л. Все ингредиенты перемешать, 4 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 20 мин и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Листья березы бородавчатой — 1 ст. л., листья крапивы — 1 ст. л., листья черной смородины —

1 ст. л., цветки ромашки аптечной — 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного — 1 ст. л., трава льнянки — 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного — 1 ст. л., семена моркови — 1 ст. л. Растительное сырье измельчить и перемешать. 3 ст. л. полученного сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 ч и процедить. Принимать перед едой 3 раза в день по 1 стакану.

Корни гравилата свежие измельченные — 500 г, корневища пырея — 500 г, плоды шиповника коричневого — 500 г, плоды боярышника — 1/2 стакана, водка — 2 стакана, сок березовый — 10 л. Плоды боярышника залить водкой, настаивать в течение суток и процедить. Корни гравилата, корневища пырея и плоды шиповника смешать, измельчить, залить полученным настоем, добавить березовый сок, поставить в темное прохладное место и настаивать в течение 4 недель при периодическом встряхивании и помешивании. После этого процедить и принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 50–100 мл.

Трава володушки многожилчатой — 6 ст. л., плоды шиповника коричневого — 4 ст. л., трава зверобоя продырявленного — 4 ст. л., листья березы повислой, собранные весной, — 3 ст. л., листья кипрея узколистного — 3 ст. л., цветки клевера лугового — 3 ст. л., цветки тысячелистника азиатского — 3 ст. л., листья крапивы двудомной — 2 ст. л., листья мяты перечной — 2 ст. л., цветки ноготков лекарственных — 2 ст. л. Составить лекарственный сбор из вышеперечисленных растительных компонентов, 2 ст. л. насыпать в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 7 ч и процедить. Принимать, предварительно разогрев, 4 раза в день за 30 мин до еды по 1/2 стакана. Курс лечения — 2–3 месяца.

Трава володушки многожилчатой — 5 ст. л., трава фиалки полевой — 4 ст. л., трава будры плющевидной — 4 ст. л., цветки цикория — 3 ст. л., трава тимьяна ползучего — 3 ст. л., трава зубчатки поздней — 3 ст. л., трава репейника волосистого — 3 ст. л., листья крапивы двудомной — 3 ст. л., корневище аира болотного — 2 ст. л., листья мяты перечной — 2 ст. л., плоды укропа огородного — 2 ст. л., семя льна посевного — 2 ст. л., трава земляники лесной, собранная в период цветения, — 2 ст. л. Ингредиенты перемешать, измельчить, 2 ст. л.





насыпать в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать 7 ч и процедить. Принимать за 20 мин до еды 4 раза в день по 1/2 стакана, предварительно разогрев. При хроническом гепатите лечение должно быть длительным и непрерывным (иногда на протяжении нескольких лет). Данное средство обладает противовоспалительным, желчегонным, антибактериальным и спазмолитическим действием. Его регулярный прием помогает замедлить развитие дистрофических и воспалительных изменений в печеночной ткани.

Трава чистотела обыкновенного — 2 ст. л., трава тысячелистника — 1 ст. л., трава адониса — 1 ст. л., трава хвоща полевого — 1 ст. л. Растительные компоненты измельчить, залить 5 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить и принимать 2 раза в день, утром и вечером, по 1 стакану.

Молоко — 1 стакан, пиво — 2 стакана. Ингредиенты перемешать и принимать 3 раза в день перед едой по 1 стакану.

Плоды шиповника — 1 стакан, сахар — 1 стакан, спирт 70%-й — 600 мл, водка — 2 стакана. Плоды шиповника отделить от семян, мякоть измельчить, залить спиртом, добавить сахар, поставить в солнечное место и настаивать в течение 5 дней при периодическом встряхивании. После этого добавить водку, настаивать еще 5 дней, процедить и принимать 2 раза в день после еды по 20 мл.

Сок хрена — 1 стакан, мед — 1 стакан. Ингредиенты перемешать, настаивать в течение 1 суток и принимать 3 раза в день за 20 мин до еды по 1 ст. л. Хранить в холодильнике.

Хвоя сосны — 1 кг, сахар — 1 кг, вода кипяченая — 2 л. Хвою сосны промыть, измельчить, засыпать сахарным песком, залить водой и настаивать в течение 3 дней в теплом месте, после чего процедить. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 300 мл.

Ягоды крыжовника свежие. Ежедневно рекомендуется съедать по 200 г свежих ягод крыжовника.

Корень хрена — 1 кг, вода — 3 л. Корни хрена очистить, пропустить через мясорубку, залить кипятком, укутать теплым одеялом и настаивать в течение 1 суток, после чего процедить. Полученное средство принимать на протяжении 1 недели 3 раза в день перед едой по 1/2 стакана.

Семена льна. Семена льна завернуть в сложенную в несколько слоев марлю, опустить в кипяток, немного остудить и прикладывать к области печени. Эта процедура является дополнительным средством лечения.

Ягоды черной смородины свежие — 100 г, мед — 100 г. Ягоды промыть, измельчить, смешать с медом и принимать на протяжении 2–3 месяцев 3 раза в день за 30 мин до еды по 2 ч. л.

ГЕПАТОМЕГАЛИЯ (УВЕЛИЧЕНИЕ ПЕЧЕНИ)

На 100–150 шт. **лаврового листа** взять 5 ст. л. **меда**, залить 0,5 л воды и варить, пока не уварится более чем наполовину. Процедить, выпить теплым перед сном не спеша, небольшими глотками 1 стакан и сразу лечь в постель.

При увеличении печени вечером залить кипящим отваром **плодов шиповника** 3 разрезанных **лимона**, утром процедить и выпить не спеша, небольшими глотками за 1 ч до завтрака.

ЖЕЛТУХА

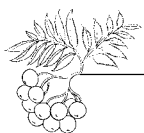
Для лечения **желтухи** на фоне гепатита и увеличенной печени 100 г свежего несоленого свиного сала нарезать на кусочки, поместить в сосуд и на слабом огне вытопить жир. После удаления выжарки жир охлаждают и съедают за один прием вместе с овощами (свекла, капуста, кабачки и др.).

При **инфекционной желтухе** полезно утром и вечером принимать мед по 1 ч. л. с яблочным уксусом.

При **печеночных заболеваниях** очень эффективен такой напиток: на 1 стакан боржоми выжимают сок 1/2 лимона и растворяют 1 ст. л. меда. Принимают в теплом виде в течение дня.

Порошок **медвежьего корня** (культивируемое растение) смешать с яблочным уксусом до консистенции густой кашицы. Принимать по 1/2 ч. л., запивая отваром плодов шиповника,





3 раза в день за 30 мин до еды. Это прекрасное кровоочистительное средство, полезное также при воспалении желчного пузыря, которое способно вызвать повышение температуры.

При желтухе 2 раза в день добавлять в бульон по 1/2 ч. л. порошка корня полыни обыкновенной (чернобыльника).

Свежие **черешки ревеня** или сок из них полезны при лечении желтухи, улучшают аппетит, положительно влияют на антитоксическую функцию печени.

Плоды вишни, вишневый сок полезны при желтухе, способствуют желчевыделению, снижают уровень холестерина в крови.

1 ст. л. сухих или свежих измельченных **листьев вишни** залить 1 стаканом молока, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при лечении желтухи.

Салат посевной полезно включить в питание при лечении желтухи.

Арбуз полезно включить в питание при лечении желтухи.

Свежеприготовленный сок тыквы — весьма полезный для организма десертный напиток при лечении желтухи, которая возникает вследствие перекрытия камнем желчного прохода. Сок тыквы растворяет камни в желчном пузыре и способствует их выведению.

Свежеприготовленный сок капусты белокочанной полезно пить при желтухе и болезнях селезенки по 1 стакану 2–3 раза в день до еды.

1 ст. л. сухой измельченной **травы аденосмы индийской** (растет у подножий холмов на юге России) залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении желтухи.

1 ст. л. сухой измельченной **травы иссопа** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении желтухи.

1 ст. л. сухой измельченной **травы смолки обыкновенной** (клеякой) залить 1 стаканом ки-

пятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении затянувшейся желтухи.

1 ст. л. сухих измельченных **соцветий ромашки аптечной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении желтухи, при воспалении печени.

1 ст. л. сухих измельченных **соцветий календулы** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении желтухи, гепатита, при болезнях печени и желчного пузыря.

1 ст. л. сухой или свежей измельченной **травы мяты перечной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении желтухи.

2 ч. л. сухих измельченных **листьев розмарина** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении желтухи.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев кизила** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении болезней печени, в частности, при желтухе.

2 ст. л. **плодов кизила** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при лечении болезней печени, желтухи.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев плюща обыкновенного** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л.





3—4 раза в день за 15 мин до еды при заболеваниях печени и желчного пузыря, при лечении желтухи.

При желтухе 1 ст. л. сухой измельченной травы хвоща полевого залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5—6 раз в сутки. При остром нефрите препараты из хвоща противопоказаны.

Пить при желтухе как чай **отвар в молоке цветков подсолнуха**.

1 ст. л. сухой измельченной цветущей **травы чистотела большого** залить 400 мл кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день при болезнях печени и желчного пузыря, при желтухе, болезни Боткина, гепатите, циррозе печени.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев и корней земляники лесной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях печени и желчного пузыря, при лечении желтухи, гепатитов, печеночной гематурии.

Настой свежих измельченных **листьев земляники лесной** полезно пить не спеша, небольшими глотками по 200 мл 2 раза в день до еды при печеночной желтухе, инфекционном гепатите (болезни Боткина), холелитиазе (желчнокаменной болезни), гипо- и авитаминозе С, для улучшения пищеварения.

2 ч. л. сухой измельченной **травы золотарника обыкновенного** (золотой розги) залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, снять с огня и настоять 2—3 мин, процедить, подсластить медом. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при желтухе.

2 ч. л. сухой измельченной **травы шандры обыкновенной** залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Выпить в течение дня не спеша, небольшими глотками при заболеваниях печени и желчного пузыря, при лечении желтухи.

В этих же случаях можно принимать **порошок травы шандры** по 1/2 ч. л. 2—3 раза в день до еды, запивая отваром плодов шиповника.

При воспалении печени, желтухе различного происхождения, гепатитах 1 ст. л. цветков или сухой измельченной **травы яснотки белой**

(глухой крапивы) залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 4—5 раза в день до еды.

Березовый сок, чай из ранневесенних листьев березы полезно пить при воспалительных заболеваниях печени, желтухе, хроническом гепатите.

Большой знаток народной медицины М.А. Носаль в своих наблюдениях отметил: «**Напаром из цмина** я пользовал желтушных больных. У некоторых после приема чая из него желтуха проходила в пять дней».

Но еще лучше напара действует при болезнях печени **отвар**: 2 ч. л. измельченных цветков бессмертника песчаного (цмин) залить 200 мл кипятка и кипятить на слабом огне 1 ч, охладить, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях печени, желтухе, гепатитах. Отвар довольно быстро снимает печеночную боль.

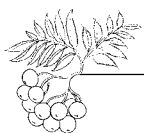
При лечении желтухи принимать до еды измельченные в порошок **соцветия цмина** по щепотке 3 раза в день, запивая отваром корней хмеля (1 ст. л. измельченных корней на 0,3 л холодной воды, настаивать ночь, утром кипятить 5 мин, процедить). Достигается быстрый и прекрасный лечебный эффект.

Полезно знать и помнить, что при частом обращении к цмину его лечебное действие резко ослабевает, мало того — в печени могут возникнуть застойные явления. Наступает лекарственное привыкание. И что еще любопытно, цмин иногда не воздействует даже на тех, кто никогда не пользовался им. В то же время совершенно другое, малоизвестное растение — кошачья лапка, которое часто называют белым бессмертником, способно с тем же успехом заменить его. У обоих растений много сходных свойств, особенно это проявляется в желчегонном действии. Словом, **кошачья лапка** вполне способна заменить цмин.

1 ч. л. соцветий кошачьей лапки залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день до еды. Наружное применение — отваром травы кошачьей лапки полезно умываться и обмывать при желтухе. Для наружного применения отвар делают вдвое крепче.

1 ч. л. сухой измельченной **травы будры плющевидной** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 ста-





кана 3 раза в день за 20 мин до еды. Очень эффективное средство при лечении желтухи. Еще эффективнее при лечении желтухи применение свежего сока из травы будры, смешанного с медовой водой (мед растворяют в кипяченой воде до приторной сладости и соединяют 1:1 по объему с соком будры). Принимают по 1–2 ч. л. смеси 3 раза в день до еды.

Порошок **листьев агавы американской** (культивируется на Черноморском побережье Кавказа) принимать по 0,2–0,5 г (брать на кончике перочинного ножа) 3 раза в день до еды, запивая отваром плодов шиповника, при желтухе.

2–3 горсти **цветков бархатцев прямостоячих** сварить, выкупать ребенка в этом отваре. Помогает при желтухе у маленьких детей и взрослым при разлитии желчи. Если желтуха затягивается более чем на 5 дней, необходимо обратиться к врачу.

1 ч. л. **лепестков василька синего** залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день перед едой при желтухе, болезни Боткина, гепатите, дискинезии желчевыводящих путей, холангите, холецистите.

1 ст. л. сухой измельченной **травы живокости полевой** залить 1 стаканом воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях печени, при злокачественных новообразованиях печени, лечении желтухи. Следует помнить, что живокость полевая — ядовитое растение и требует осторожности при применении внутрь.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев лебеды** залить 1 стаканом воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при лечении желтухи.

1 ст. л. **цветочных корзинок пижмы обыкновенной** залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды при желтухе, воспалении печени, хроническом гепатите, холангите, лямблиях в печени, злокачественных новообразованиях различной локализации.

Аналогичное действие оказывает **настой**: 1 ст. л. сухих измельченных цветочных корзинок пижмы залить 3 стаканами воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Интересным свойством обладают **цветки пижмы**. Замечено, что при применении пижмы желтуха у мужчин (мальчиков) проходит быстрее, протекает мягче, без последствий, а женщинам (девочкам) в таких ситуациях пижма совсем не помогает. Внутреннее применение пижмы, как ядовитого растения, требует большой осторожности.

1 ст. л. сухих измельченных **цветочных корзинок и листьев маргаритки многолетней** залить 1 стаканом воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря, а также желчевыводящих протоков печени.

1 ч. л. сухих измельченных **корневищ аира** залить 1 стаканом воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при желтухе, гепатитах, холецистите, желчнокаменной болезни.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **корневища аира, траву зверобоя, цветки бессмертника песчаного**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин, немного дать остыть, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Аир, как и зверобой, полезен при всех воспалительных процессах в печени и желчном пузыре. Имея свои сугубо индивидуальные свойства, они тем не менее прекрасно сочетаются и как бы обогащают друг друга. Кстати, в народной медицине Беларуси широко используют при болезни Боткина настой смеси равных частей соцветий бессмертника песчаного и травы зверобоя.

Однако и отдельные растения способны в одиночку прекрасно справиться с желтушным гепатитом.





Гранат полезен для укрепления печени, при желтухе, гепатитах. Сок граната — прекрасное кровоочистительное средство.

Персики полезны при хронических заболеваниях печени.

Лимон в свежем и переработанном виде (варенье, сиропы, соки, джем и др.) полезен при заболеваниях печени (желтуха, болезнь Боткина, хронические гепатиты) и желчных путей (острые и хронические холециститы, камни желчного пузыря). При увеличении печени вечером залить кипятком 3 разрезанных лимона, утром выпить лимонную воду натощак.

Следует знать, что лимон и продукты, приготовленные на его основе, вредны больным гиперацидной формой гастрита, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Такие больные могут употреблять лимоны в небольшом количестве (1–2 дольки) с чаем и только после еды.

Изюм, настоянный на виноградном уксусе, — прекрасное средство лечения желтухи.

Порошок **семян чернушки посевной** смешать 1:1 с медом. Принимать по 1/2 ч. л., запивая отваром плодов шиповника, 3–4 раза в день до еды при болезнях печени, в том числе при лечении желтухи.

Свежую **траву мяты перечной** полезно включать в салаты при лечении желтухи.

Сок из **травы кислицы обыкновенной** полезно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при заболеваниях печени, желтухе. Также полезен салат из свежей травы кислицы.

Кашицу головки **чеснока** настоять в 0,5 л оливкового масла холодного отжима 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при лечении желтухи.

Полезны **зеленые листья редиса**. Листья измельчить в кашу и отжать через марлю. Взрослый пациент должен пить не спеша, небольшими глотками 0,5 л свежеприготовленного сока ежедневно. Это усиливает аппетит и очищает кишечник, печень.

1 стакан свежеприготовленного **томатного сока** с щепоткой соли и черного перца, если выпивать его рано утром, — хорошее средство от желтухи.

8 зернышек **сладкого миндаля**, 2 сушеных **финика** и 5 небольших **плодов кардамона** замо-

чить на ночь в холодной кипяченой воде. Утром удалить кожицу с ядрышек миндаля, вытащить косточки из фиников и всю оставшуюся массу тщательно измельчить в кашу. Затем добавить 50 г пчелиного меда и такое же количество сливочного масла. Полезно лизать это средство в течение дня.

1 стакан **сока сахарного тростника**, смешанный с соком 1/2 **лимона**, полезно выпивать 2 раза в день; это ускорит излечение желтухи. Важно, чтобы сок был свежим.

Больному полезно давать 1 ст. л. свежеприготовленного **лимонного сока**, смешанного с **отваром плодов шиповника**, 4–5 раз в день. Это прекрасно защитит пораженные клетки печени.

Чашку **ячменя** вскипятить в 3 л воды и настаивать 3 ч, процедить. Пить несколько раз в день.

Горечавка желтая (отвар корневищ с корнями 1:10, порошок (от 250 до 500 мг)) — прекрасное лекарственное средство для уменьшения повышенной активности печени и селезенки, при увеличении печени и селезенки, при желтухе, гепатите, ожирении печени. Для регулирования функции печени и селезенки горечавка хорошо сочетается с соком алоэ.

Одуванчик (отвар из корня (1:10)) очищает печень и желчный пузырь, рассеивает скопления и застои желчи.

Корень одуванчика прекрасно сочетается с корнями лопуха и цикория. Для получения напитка, полезного при лечении и профилактике нарушения функций печени, при желтухе, гепатите, камнях желчного пузыря, их берут по 8 г каждого из расчета на 0,5 л воды, варят на медленном огне в течение 20 мин, охлаждают, процеживают и затем принимают 3 раза в день вместе с пищей.

Взять по 1 ст. л. сухих измельченных **листьев и цветков одуванчика**, залить 2 стаканами воды и кипятить 10 мин, охладить, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день после еды при воспалительных заболеваниях печени, желче- и мочевыводящих путей, почек.

Больным желтухой полезно ежедневно съедать 5–6 свежих **растений одуванчика**. Курс лечения — 2–3 недели.

При болезнях печени помогает порошок корня одуванчика: по 1 неполной ч. л. 3–4 раза в день за 20 мин до еды, запивая глотком отвара пло-





дов шиповника. Порошок при длительном применении усиливает выведение вредных веществ из организма, помогает при токсическом поражении печени, лечит атеросклероз, воспаление лимфатических желез, повышает выделение инсулина.

Марена европейская (отвар корней, порошок — одно из самых эффективных улучшающих обмен веществ и кровоочистительных растений. Полезна при лечении и профилактике желтухи, гепатита, камней в желчном пузыре, раке.

1 ст. л. сухой измельченной **травы лапчатки** гусиной залить 250 мл кипящего настоя плодов шиповника или молока, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день при желтухе.

Свежий **сок огурцов** по 1/2 стакана 2 раза в день полезно пить за 30 мин до еды при болезнях печени, в том числе и при желтухе, гепатитах.

50 г сухой **коры ивы** залить 1 л воды, кипятить на среднем огне 10 мин, настоять, укутав, сутки, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при заболеваниях печени и селезенки (когда они насыщены большими дозами токсинов), при лечении желтухи.

20 г сухой измельченной **коры ольхи** залить 0,5 л отвара плодов шиповника, кипятить 10 мин, охладить, процедить. Выпить за день не спеша, небольшими глотками в 3 приема. Принимать в течение 4 дней.

50 г **корня терна** (без верхнего слоя) залить 0,75 л воды, варить, пока не останется 0,5 л, процедить. Пить перед едой по 1 стакану. Курс лечения — 5 дней, затем снова пить отвар ольховой коры.

5 г свежих **листьев лещины** залить белым сухим вином (лишь бы покрыть листья), настаивать всю ночь. Утром процедить и выпить натощак. Курс лечения — 12 дней.

60 г сухих **корней крапивы двудомной** измельчить, залить 1 л **белого сухого вина**, варить 20 мин, охладить, процедить. Пить перед едой по 100 г.

4 ст. л. измельченных **листьев крапивы двудомной** залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. В настое развести 1 полную ст. л. меда и принимать в горячем виде по

1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при желтухе.

1 ст. л. сухих измельченных **корней хмеля** с вечера залить 300 мл холодной воды, утром довести до кипения и кипятить 5 мин, охладить, процедить. Выпить отвар в 3 приема до еды. Еще более хороший эффект лечения желтухи достигается, если этим отваром запивать растертые в порошок цветы бессмертника — по маленькой щепотке на каждый прием.

25 г **корней синеголовника полевого** залить 0,6 л отвара плодов шиповника, варить 10 мин. Когда остынет, процедить, разделить на 3 порции. Пить утром натощак и за 30 мин до обеда и ужина, добавляя перед употреблением в каждую порцию по 50 мл минеральной воды щелочно-углекислой группы, например углекислой хлоридно-гидрокарбонатной натриевой воды типа Эссентуки № 17.

Барбарис очень полезен при желтухе. Измельченную в пудру кору барбариса принимать несколько раз в день по 1/4 ч. л., запивая отваром плодов шиповника.

4 ст. л. измельченных **листьев или молодых побегов барбариса** варить 10 мин в 1 л отвара плодов шиповника, охладить, процедить. Пить в течение дня вместо воды.

1 ч. л. сухого измельченного **корня с корневищами девясила высокого** залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях печени, желтухе.

Камни желчного пузыря крупного рогатого скота, так называемый **безоар**, измельчить в порошок, взять 1/4 ч. л., размешать с 1 ст. л. свежеприготовленного лимонного сока или яблочного уксуса. Эту дозу принять в 4 ч утра и продолжать спать. Так делать 3 утра подряд.

4 ст. л. сухих измельченных **листьев моркови** варить 10 мин в 1 л отвара плодов шиповника, охладить, процедить. Пить вместо воды.

Чай из цветков подмаренника желтого полезно пить при заболеваниях печени, желчного пузыря, при желтухе, гепатитах.

При желтухе у детей взять 3–5 штук **плодов можжевельника красного**, измельчить, залить 0,25 л отвара плодов шиповника, довести до кипения, охладить, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.





Взять поровну **листьев копытня европейско-го и соцветий бессмертника песчаного (цмина)**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящего отвара **плодов шиповника**, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить 2–3 стакана настоя в день.

10 г сухой **травы тысячелистника** и 3 г сухой **травы зверобоя** залить 1 л кипящего отвара **плодов шиповника**, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить перед едой по 150 г. Курс лечения — 30 дней.

Сок 2 **лимонов** смешать с кашицей от 2 головок **чеснока**, настоять 30 мин, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. через 2 ч после еды, запивая отваром плодов шиповника.

Взять по 15 г цветущих верхушек **льнянки** и **соцветий бессмертника песчаного**, 10 г **рылец кукурузы**, залить 1 л кипящего отвара **плодов шиповника**, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Выпить не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Взять 10 г измельченного **чеснока** и по 5 г сухой измельченной **травы чистотела и полыни обыкновенной** (чернобыльника), залить 0,5 л **белого сухого виноградного вина**, довести до кипения, охладить, процедить. Пить по 2 ст. л. утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения — 7 дней.

Взять по 100 г **корней крапивы двудомной и барбариса**, **трав базилика и чабреца**, **листьев сельдерея, грецкого ореха и мелиссы**, смешать. 3 ст. л. смеси залить 0,7 л отвара плодов шиповника, варить 10 мин, охладить, процедить. Пить по 75 г 3 раза в день до еды.

Для поддержания больной печени и стимулирования ее выздоровления при желтухе 2 раза в день, утром и вечером, принять по 1 стакану сладкого молока (1–2 ч. л. сахара на 200 мл молока), в котором размешать 2 таблетки активированного угля (предварительно измельчить их в порошок).

Свежеприготовленный **огуречный сок** полезно пить по 1/2 стакана 1–2 раза в день до еды при заболеваниях печени, гепатитах, в том числе при желтухе.

При лечении желтухи есть по 70–100 г отварной **свеклы** 3 раза в день через 1 ч после еды вместе с 1 ч. л. оливкового масла холодного отжима. Курс лечения — 2 недели.

1 ст. л. сухих измельченных **корней** (или плетей, или старых, перезрелых плодов) **огурца посевного** залить 250 мл отвара **плодов шиповника**, кипятить на слабом огне 2–3 мин, охладить, процедить. Пить при заболеваниях печени, при желтухе ежедневно, не спеша, небольшими глотками до исчезновения симптомов заболевания.

Для нормализации функций печени при желтухе 1 ст. л. сухих измельченных **лепестков цветков подсолнечника** залить 1 стаканом кипящего отвара **плодов шиповника**, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При болезнях печени и желчного пузыря внутрь принимается настой из **травы или семян портулака огородного**: разовая доза травы — 10–20 г, семян — 1–2 г на 200 мл воды.

При лечении желтухи: 1 ст. л. цветков грецкого ореха залить 0,6 л воды, варить 5 мин, охладить, процедить. 7 ст. л. семян конопли залить 1 л сырого молока, варить 15 мин, процедить. Оба отвара смешать и пить по 1 ст. л. каждые 30 мин. Курс лечения длительный.

В старинном «Русском лечебнике» сообщается: «Против желтухи, которой предшествовало сильное раздражение кишок, против случайной желтухи, происходящей от сильного душевного расстройства, от чрезвычайного испуга, гнева, злобы и т.п., весьма действенно следующее средство: взять высушенных в печи листьев лесного орешника, от 2 до 4 г, настоять их в продолжении ночи в стакане белого вина и утром натощак выпить это вино. 12 или 16 таковых приемов почти всегда бывает достаточно для полного излечения».

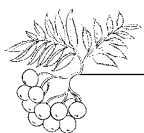
Чай из корневищ копытня полезно пить при болезнях печени, желтухе.

При употреблении препаратов из копытня нельзя забывать, что растение слабоядовито и нужен контроль врача. Нельзя применять растение беременным.

При желтухе рекомендуется отвар свежей **травы полыни горькой**: 1 ч. л. измельченной травы залить 1 стаканом воды, варить 2–3 мин, охладить, процедить. Пить по 50–100 мл 2–3 раза в день.

Авиценна тоже указывает на свежую полынь, что она «сама по себе, особенно если пить ее выжатый сок 10 дней, каждый день по 3 укийи





(1 укийя = 29,75 г), помогает от желтухи и водянки». В таком же количестве принимать сок полыни 3 раза в день.

Сделайте летом **полынную водку** — смешайте сок полыни в равном количестве с водкой, она может пригодиться не только от желтухи и печеночных колик, но и при гастрите с пониженной кислотностью, простуде, лихорадке, обмороках, одышке, при ожирении.

Авиценна использовал большой диапазон терапевтического действия сабура (сабур — выпаренный сок листьев алоэ), который «удаляет желчные излишки, открывает закупорки в печени и прекращает желтуху».

Алоэ — высокоэффективное средство против неинфекционной желтухи, или желтухи, вызванной ошибкой в диете. В этом случае алоэ помогает сразу. Из 0,5 г сабура сделать 3–4 порции, 5-ю сохранить в резерве. Вечером высыпать 1 порцию сабура в стакан, а потом осторожно налить холодный настой плодов шиповника примерно на 3/4.

Оставить так на ночь, а утром слить настой, очень осторожно, чтобы не взболтать осадок. Оставить надо только 1/2 настоя. В таком случае риск передозировки маловероятен. И это давать пить больному утром и вечером 3 или 4 дня.

Применение алоэ в острых случаях может надежно предотвратить позднюю форму гепатита. Через 3–4 дня желтизна исчезнет, кожный зуд пройдет и вернется аппетит. При непроходимости кишечника и при беременности алоэ применять не следует.

«**Сок капустный** смешан с сухим вином и прият вельми пристоит тем, на которых желтость напала», — говорится в старинном «Лечебнике».

«**Настой вероники лекарственной**, принимаемый внутрь, желтизну тела снимает. Нечистую кровь из тела всего и боль изнутри истребит и изгонит. И тем еще помогает, кто лежит в беспомоществе», — говорится в старинном «Домострое».

«Положите **бриллиант** в стакан с водой и пейте эту воду при лечении желтухи. Вскоре желтуха будет излечена. По мере надобности воду можно доливать», — рекомендует выдающаяся целительница средневековья Хильдегард фон Бинген. Это средство в настоящее время хорошо себя зарекомендовало.

КАМНИ В ПЕЧЕНИ

Воспалительные заболевания в печени лечит **Фасоль**, которая способствует растворению и удалению камней в желчном пузыре и печени, гонит и удаляет густую вязкую желчь. Люди, которые употребляют в пищу фасоль не меньше 1 раза в неделю, не страдают печеночными, почечными, каловыми и зубными камнями.

Если постоянно проглатывать **косточки ягод калины красной**, то можно удалить песок и камни в печени и желчных ходах, в желчном и мочевом пузыре, а также в почках.

При камнях в печени и мочевом пузыре используют следующее средство. **Корки арбуза** нарезают маленькими кусочками, сушат в духовке, затем измельчают в порошок, заливают 1:1 водой и кипятят на слабом огне 30 мин, охлаждают, процеживают и пьют по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.

Собрать **корни двухгодичного лопуха большого**, измельчить и высушить на сквозняке в тени. 1 ст. л. корней лопуха залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при камнях в печени, почках и поджелудочной железе (встречается довольно редко).

1 ст. л. сухих измельченных **корней цикория** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды при камнях в печени, желчном пузыре.

Настои, отвары почек и листьев березы, березовый сок применяются при камнях в печени и в желчных протоках, при острых и хронических гепатитах, холециститах.

Настой. 2 ч. л. сухих измельченных ранневесенних листьев березы залить 250 мл кипящей воды, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Пить теплым не спеша, небольшими глотками в течение дня.

Отвар. 1 ст. л. измельченных почек березы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин,





процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Березовый сок пить 3 раза в день до еды по 1 стакану в течение 1–1,5 месяца.

В течение 1,5 месяца ежедневно съедать по 2 стакана свежих **плодов рябины красной** при камнях в печени и желчных протоках.

2 ч. л. измельченных **соцветий цмина** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при острых и хронических заболеваниях печени, при песке и мелких камнях в печени и почках, при желтухе, циррозах печени.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев или корней земляники лесной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды при камнях в печени и желчном пузыре, гепатите, дискинезии желчных путей.

Кашицу **кочерыжки капусты белокочанной** смешать по вкусу с растительным маслом. Этот салат — мягкое, очень действенное средство дробления и выведения камней из печени, желчного пузыря, почек и мочевого пузыря. И одно из древнейших снадобий для успешного лечения импотенции.

Из кочерыжки полезно готовить такой **салат**: натереть на мелкой терке кочерыжку, добавить туда свежий укроп, петрушку, сельдерей, растительное масло. Получается восхитительный по вкусу и целебности салат. Помимо этого кочерыжка в салате «дружит» с грецкими орехами, кисло-сладкими яблоками, помидорами, луком, рисом, изюмом. Все эти ингредиенты очень полезны для оздоровления печени.

30–40 мл **полынной водки** ежедневно принимать от камней в печени и желчном пузыре, камней в почках и мочевом пузыре. На 0,5 л водки добавить 1 ч. л. полынного масла. Настаивать 7 дней, периодически встряхивая содержимое.

Приготовление **полынного масла**: свежесорванной полынью заполнить бутылку с широким горлышком и залить растительным маслом

(оливковым, кукурузным, льняным холодного отжима). Бутылку тщательно закупорить и настаивать 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Масло окрасится в темно-зеленый или перламутровый цвет. Процедить. Хранить в темном и прохладном месте.

При заболеваниях печени и желчного пузыря, чтобы мягко вывести песок и камешки, **ромашковый чай** желательно пить со сливками, добавляя на кончике чайной ложки сливочное масло.

Если в течение 15 мин выпить 10 стаканов терпимо горячего чая, то это поможет размельчить камни в песок и облегчит их выход. Маленьким детям это средство не рекомендуется.

Православным для «изгнания» камней из печени полезно принимать просфоры 2 раза в день.

ПАНКРЕАТИТ

Панкреатит — это острое или хроническое воспаление поджелудочной железы, в острой форме характеризуется острым воспалением поджелудочной железы, когда клинические и морфологические изменения полностью исчезают после прекращения действия этиологического фактора.

Панкреатитом страдают лица обычно старше 30 лет и пожилые люди, склонные к ожирению, а также те, кто злоупотребляет алкоголем. При хроническом воспалении поджелудочной железы клинические и морфологические изменения сохраняются после прекращения действия этиологического фактора.

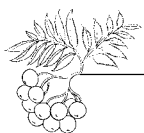
Хроническим панкреатитом болеют обычно в среднем и пожилом возрасте, чаще женщины.

Хирургическое лечение болезни рекомендуется при тяжелых болевых ощущениях хронического панкреатита, рубцово-воспалительном стенозировании общего желчного и (или) панкреатического протока, абсцедировании или развитии кисты железы, когда рецидивируют желудочно-кишечные кровотечения.

Курсы фитотерапии связаны с особенностями течения болезни: частотой обострений, формой панкреатита, степенью компенсации функций поджелудочной железы.

Например, при редких обострениях панкреатита фитотерапию можно прописывать в каче-





стве сезонного противорецидивизирующего лечения 2 раза в год по 1–2 месяца.

Больные, у которых наблюдается признаки снижения функции поджелудочной железы, кроме фитотерапии, должны принимать ферменты (панкреатин, холензим, панзинорм, трифермент) или гормональные препараты.

2–3 ст. л. сухих измельченных **створок фасоли** настоять в 0,5 л кипятка в термосе 5 ч, процедить. Пить при лечении хронического панкреатита по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Без **репешка аптечного** не обойтись при остром и хроническом панкреатите. Он единственный быстро снимает мучительные боли, возникающие при этом заболевании. Однако при первых признаках снижения артериального давления (головокружение, слабость) необходимо сделать перерыв на 15–20 дней. Затем вновь приступить к приему репешка. А лучше готовить сбор, в котором репешок уравнивается зверобоем, аиром, девясилом высоким, родиолой розовой, элеутерококком.

Сбор. Трава репешка — 25 г, корень шиповника, листья мяты перечной, сухой лук-чеснок — по 20 г, цветки бессмертника песчаного, календулы, трава буквицы, тимьяна, кора крушины, семена льна — по 15 г, цветки ромашки аптечной, побеги туи, плоды укропа — по 10 г.

Настой. 2 ст. л. сбора залить 1 л холодной воды, настоять 3 ч, довести до кипения, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать теплым по 150–200 мл утром натощак и за 30 мин до еды для лечения больных желчнокаменной болезнью и хроническим панкреатитом. Настой устраняет застой желчи и условия для образования конкрементов в желчных путях, способствует их размягчению и изгнанию, оказывает противовоспалительное, детоксикационное, спазмолитическое, слабительное действие.

Корни цикория — 50 г, цветки бессмертника песчаного — 40 г, корни одуванчика, плоды расторопши — по 30 г, листья одуванчика, рыльца кукурузы, плоды укропа, барбариса, корни барбариса — по 20 г.

Готовить и принимать как предыдущий сбор. Настой полезен при хроническом панкреатите, желчнокаменной болезни, остром и хроническом гепатите.

Сбор: взять по 1 ч. л. софоры японской и корня солодки голой и по 1 ст. л. дубровника обыкновенного, семян льна и овса, залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 25 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды в подогретом виде при хронических панкреатитах с повышенной секрецией поджелудочной железы. Отвар хранить в холодильнике.

Сбор: цветки бессмертника песчаного, василька синего, ромашки аптечной, календулы, листья барбариса, подорожника большого, мяты перечной, земляники лесной — по 2 ст. л., трава зверобоя, тысячелистника, череды — по 1 ст. л. Лучший целебный эффект достигается при применении этой смеси в виде порошка, запиваемого отваром плодов шиповника.

Настой: 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана каждый час (кроме сна) в течение 3 дней. Затем пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном при панкреатите.

Сбор: трава горца птичьего, листья подорожника большого, цветки и листья одуванчика лекарственного — по 7 ст. л., корни одуванчика, трава зверобоя продырявленного, трава донника лекарственного, листья мяты перечной — по 5 ст. л., цветки клевера, листья брусники — по 3 ст. л., трава горца почечуйного — 1 ст. л.

Настой. 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном при панкреатите.

Взять по 5 ст. л. цветов бузины черной, тысячелистника обыкновенного, коры вяза, корня ревеня тангутского и пиона уклоняющегося, коры граната. Весь сбор хорошо перемешать. 1 ст. л. смеси залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 3 мин, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 3 раза в день за 40 мин до еды при хронических панкреатитах с пониженной секрецией поджелудочной железы.

При заболеваниях поджелудочной железы очень полезен **настой ириса и полыни горькой**. Полынь горькую и надземную часть ириса взять в равных частях, измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать за 20 мин до еды по 1/3 стакана 3 раза в день.





1 кг **лимонов**, 300 г **петрушки** и 300 г **чеснока** пропустить через мясорубку (лимоны должны быть без косточек, но с кожурой). Смесь уложить в эмалированную кастрюлю на 2 недели. Принимать по 1 ч. л. за 15 мин до еды 3 раза в день. Смесь полезно запивать 1/3 стакана настоя трав: черничные, брусничные, земляничные листья, стручки фасоли и кукурузные рыльца в равных количествах хорошо измельчить, потом 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе.

Листья мяты перечной, корень девясила, плоды укропа, траву сушеницы, зверобой, кориандр посевной взять в равных частях, перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Цветы бессмертника, траву душицы, зверобой, траву пустырника взять в равных частях, измельчить, перемешать. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 1 ч. Процедить и принимать в теплом виде по 1/4 стакана за 20 мин до еды.

При хроническом панкреатите полезно пить **цикорий** (заваривая его как кофе) пополам с молоком.

Для лечения поджелудочной железы готовят **солевую повязку**: 90 г каменной поваренной соли растворить в 1 л воды, которой смочить ватный тампон, приложить его к больному месту, накрыть вощеной бумагой и зафиксировать марлевой повязкой на 2–3 ч. Такой компресс делать 2–3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

Компресс из теплой простокваши. Накладывают компресс на область желудка и на левый бок, где располагается кишечник, на ночь. Для компресса использовать льняную тряпочку шириной в ладонь, на нее положить компрессную бумагу, затем обмотать теплым платком. Курс лечения — 4 недели.

1 стакан **сока черной редьки** смешать с 50 г **пчелиного меда**. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 40 дней.

В сезон абрикосов, персиков побольше есть этих вкусных фруктов, а зимой и весной добавлять **курагу, урюк в творог, свеклу**. По возможности блюда с сушеными абрикосами готовить 3–4 раза в неделю.

Рассол квашеной капусты пить по 1/3 стакана 2–3 раза в течение дня. Рассол пить теплым. Курс лечения — 1 неделя, затем перерыв 1 неделя и повторить 2–4 раза в зависимости от самочувствия.

Отвар. 1 ч. л. сухой измельченной травы цико́рия залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при хроническом панкреатите, хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни.

При панкреатите принимать 3–4 раза в день 1 ч. л. **сока травы мальвы лесной** в период цветения в смеси с **медом** 1:1 на 200 мл воды.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных корневищ аира болотного залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при панкреатите, дискинезии желчевыводящих путей, остром гепатите. Аир — детоксикационное средство. Его настой уменьшает токсическое действие лекарств и может быть использован при длительном медикаментозном лечении хронических больных.

Овсяная каша-«размазня» полезна при панкреатите. 100 г непросеянной овсяной муки залить 1,2 л воды, варить 1 ч. Снять с огня, добавить 1 кофейную ложечку поваренной соли, 2 ст. л. вишневого сиропа, 2 ст. л. молотых грецких орехов. Разделить на 3 порции, съедать каждую перед завтраком, обедом и ужином. Одновременно пить какой-нибудь из травяных чаев. Курс лечения — 15 дней.

Овес перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна овса прорастут. Их нужно промыть в холодной воде, просушить, а затем смолоть в муку. После чего развести муку холодной водой, залить все кипятком и кипятить 1–2 мин. Еще 20 мин напиток нужно настаивать. Затем процедить и пить свежим. Готовить кисель заранее нельзя. Кисель полезен при панкреатите, сахарном диабете, язве двенадцатиперстной кишки.

Тыква. Съедать на ужин, можно в два приема (17 или 18 ч и 19 или 20 ч), кашу, приготовленную следующим образом: 1/2 стакана пшенич-





ной крупы сварить в 1 л воды до полного разваривания, натереть на терке 200 г сырой тыквы, добавить ее в пшеничную кашу и варить еще 20 мин. Чуть-чуть подсолить и добавить 1 ч. л. оливкового масла холодного отжима. Курс лечения — 20 дней.

В педиатрии при остром панкреатите или обострениях хронического панкреатита испытан следующий **сбор**: взять по 1 части листьев грецкого ореха и травы чистотела, по 2 части корней лопуха, листьев черной смородины, травы зверобоя, хвоща, яснотки белой, земляники, вереска, соцветий ромашки, тысячелистника и календулы, 3 части травы череды, 4 части фиалки трехцветной. В зависимости от возраста ребенка взять 1–4 ст. л. смеси, залить 0,7 л воды, варить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Приготовленную порцию надо выпить за сутки.

Взять 2 ст. л. **корневищ пырея**, по 1 ст. л. **травы золототысячника и корневищ аира**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить, пить по 1 стакану до еды при хроническом панкреатите.

Взять 2 ст. л. **корневищ пырея** и по 1 ст. л. **листьев самшита и земляники**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить, пить по 1 стакану до еды.

Взять 2 ст. л. **корневищ пырея** и по 1 ст. л. **травы спорыша и корней лопуха**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить, пить по 1 стакану до еды при хроническом панкреатите.

Принимать 3 раза в день до еды по 1/2 ч. л. порошка листьев **ясеня высокого**, запивая отваром **плодов шиповника**.

Порошок **стеблей паслена сладко-горького** принимать за 15 мин до еды, доза — «на кончике ножа». Одновременно это средство является диагностическим: если сразу после приема во рту появляется ощущение сладости, то поджелудочная железа воспалена сильно, а если панкреатит слабый, то сладость во рту больной почувствует через 10–15 мин.

Взять по 50 г **корней одуванчика и корневищ аира**, по 25 г **корней крапивы, травы чабреца, листьев мяты и шишек хмеля**, смолоть на кофемолке. 5 ст. л. порошка смешать с 200 г меда, повидла или варенья. Принимать по 1–2 ч. л. 1–2 раза в день в течение длительного времени. Можно иногда 1/2 ч. л. порошка этих рас-

тений выпить с водой, молоком или фруктовым соком.

Взять 100 г **травы чабреца**, по 50 г **полыни лекарственной (божье дерево), листьев мяты, корней дягиля, соцветий ромашки**, по 20 г **цветков лаванды и календулы, шишек хмеля**; 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить теплым за 1 ч до еды.

2 ст. л. сухих измельченных **корней барбариса**, 1 ст. л. **корней солодки голой** залить 0,5 л воды. Настоять ночь. Утром прокипятить 5–7 мин на очень слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 30 мин после еды. Отвар очень эффективно лечит хронический панкреатит.

При хроническом панкреатите принимать по 100–200 мл **сока фасоли**, отжатого в июне–сентябре из зрелых и недозрелых плодов, 3 раза в день с 1 ст. л. меда.

Плоды разных сортов **шелковицы** — прекрасное диетическое и лечебное средство при хроническом панкреатите.

Полезно принимать внутрь по 2–3 капли **эфирного масла мандарина** (аптечный препарат) с 1 ч. л. меда или травяным чаем 2 раза в день до еды при панкреатите.

Листочек **золотого уса** не менее 20 см измельчить и высыпать в 1 л кипятка, настоять, укутав, сутки, процедить. При панкреатите принимать в теплом виде 3–4 раза в день за 40 мин до еды по 50 мл. При этом необходимо обязательно параллельно соблюдать соответствующую диету. Такое средство как профилактическое можно применять постоянно.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней лопуха большого залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 20 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при хроническом панкреатите.

100 г сухих **цветков бессмертника песчаного** залить 2 л **сухого белого вина**, настоять в темном прохладном месте 1 неделю, ежедневно встряхивая содержимое утром и вечером. Затем поставить на огонь, довести до кипения и варить 20 мин, охладить, процедить. Принимать при панкреатите, болезнях печени по 30–40–50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — до 1 месяца. При необходимо-





сти лечение повторить через 1 неделю. Начинать лечение следует в полнолуние на восходе солнца.

10%-ю **настойку прополиса** (аптечный препарат) смешать с **облепиховым маслом** в пропорции 10:1 и принимать 3 раза в день за 1 ч до еды по 20–30 капель, разведенных в небольшом количестве воды или молока. Курс лечения — 1–2 месяца в зависимости от степени тяжести заболевания.

Прополисная вода. 10 г порошка прополиса залить 100 мл дистиллированной воды и в течение 1 ч держать на кипящей водяной бане, периодически помешивая содержимое. Через 1 ч полученный раствор снять с паровой бани и процедить. Прополисная вода — мутновата и имеет светло-коричневый цвет. Принимать по 1 дес. л. 4–5 раз в день. Параллельно с ней следует пить рекомендованные в данной работе настои или отвары.

Рекомендуется ежедневно съедать 5 ст. л. **твердого или сотового меда**. Причем, перед тем как проглотить мед, его необходимо держать во рту практически до полного растворения.

Морская капуста должна обязательно присутствовать в рационе больного хроническим панкреатитом. В ней содержатся кобальт и никель, а недостаток этих минералов вызывает нарушения в работе поджелудочной железы.

Листья трилистника, плоды тмина, зверобой, траву пустырника следует взять в равных частях, измельчить, перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Многие больные достигают хорошего эффекта, используя для лечения **собственную мочу**. Принимать каждое утро по 100 г свежей мочи.

На ночь делать **настой гречневой муки на кефире**. Для этого 1 ст. л. муки разбавить 1 стаканом кефира. Утром съедать вместо завтрака.

500 г **петрушки** тщательно вымыть, облить кипятком и порезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву. Поставить в нежаркую печь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить. Принимать по 1–2 ст. л. через каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить за 1 день.

Силы больного хорошо поддерживает **настойка родиолы розовой** (аптечный препарат). Принимать по 20–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

При хроническом панкреатите с сопутствующей желчнокаменной болезнью полезен следующий состав для приготовления **чая** (составляющие берут в равных частях по весу): плоды аниса, трава чистотела, трава спорыша, трава фиалки трехцветной, корень одуванчика, кукурузные рыльца, зверобой.

В рацион питания необходимо ввести **слизистые супы, каши** из цельных круп, печеный и отварной **картофель** с достаточным количеством зелени — укропа, петрушки, сельдерея, а также свежие соки (морковный, свекольный, из шиповника, хурмы, черной смородины, актинидии), молочные продукты (кефир, простокваша, ацидофилин). Прием пищи должен быть 3–4-х кратным, последний прием — минимум за 3 ч до сна.

Фитодиететикой рекомендован вариант **диеты № 5** (пища в протертом и в непротертом виде, в зависимости от степени заболевания и сопутствующих изменений других органов пищеварения). Диета характеризуется повышенным содержанием белка (110–120 г, из них 60 % — животного происхождения), умеренным ограничением жиров (80 г) и углеводов (включая 30–40 г сахара). С целью химического щажения органов пищеварения максимально ограничены экстрактивные вещества рыбы и мяса (бульоны), тугоплавкие жиры, продукты расщепления жиров, эфирные масла и грубая клетчатка. Рафинированные масла дают при их переносимости.

При обострении хронического панкреатита покой органам пищеварения обеспечивают за счет ограничения продуктов с сокогонным и желчегонным действием, в частности свежих **фруктов, овощей, их соков**, легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, варенье), растительного масла, яичных желтков. Показан 1–2-х дневный полный голод или ограничение в приеме пищи. Длительное ограничение питания нецелесообразно. Желательны **блюда из овса, шиповника, яблок, цветной капусты, кабачков, гречки, моркови, спорыша, цикория, топинамбура**.



РАК ПЕЧЕНИ

50 г сухих измельченных **корней горца змеиногo** залить 0,5 л водки, настоять в темном прохладном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л., запивая отваром плодов шиповника, 3 раза в день до еды при раке печени.

1 ст. л. сухих измельченных **метелок с семенами щавеля конского** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при раке печени.

Курага полезна при лечении и профилактике злокачественных новообразований различной локализации, в частности, при раке печени, когда необходимо питание, содержащее ограниченное количество натрия и повышенное — калия, а также курага способствует опорожнению кишечника. Курагу едят сырую или делают из нее компот, кисель, фруктовый суп.

Персики полезны при онкологических заболеваниях в качестве питательного и общеукрепляющего средства.

Арбуз полезно ввести в рацион питания при лечении рака печени, селезенки, желез, лейкемии.

Смешать в равных частях по объему сухие **плоды смородины черной, шиповника, рябины красной**. Настой этой смеси полезно пить вместо воды при лечении и профилактике рака печени как поливитаминное, тонизирующее и общеукрепляющее средство.

При комплексном лечении онкологических заболеваний, которые сопровождаются упадком физических сил, депрессией, полезно принимать **порошок семян лимонника** по 0,5–1 г 2 раза в первой половине дня, запивая отваром плодов шиповника, или принимать настойку плодов лимонника (аптечный препарат) по 30–35 капель, запивая отваром плодов шиповника, 2 раза в день, утром и днем, до еды.

В том доме, где постоянно едят **чернику и землянику**, раку печени делать нечего! Свежие ягоды черники и земляники употреблять 4–5 раз в день до еды по 1/2 стакана. Отвар ягод черники оказывает выраженное целебное действие на опухоли, улучшает состав крови.

Взять 300 г **сока лука репчатого**, 200 г **сока лука-порея**, 100 г **сока листьев календулы**, 0,7 л **белого вина**. Настаивать 5 дней, затем добавить 200 г меда и настаивать еще 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить через вату. Принимать при первичном раке печени по 1 ст. л. за 30 мин до еды 4 раза в день.

Свежий **сок травы тысячелистника с медом** по вкусу пьют по 1 ст. л. 3 раза в день до еды для улучшения аппетита, процессов пищеварения, при болезнях печени и желчного пузыря, при раке печени.

При онкологических заболеваниях различной локализации, в частности, при раке печени, пьют **сок травы чистотела с молоком** по схеме: от 1 капли 3 раза в день до еды, ежедневно прибавляя по 1 капле, до 20 капель 3 раза в день, и затем убавляя ежедневно по 1 капле.

1 ч. л. сухой измельченной **травы чистотела** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Взять по 50 г **травы круциаты гладенькой** (подмаренника крестовидного), **листьев скумпии, корней крапивы двудомной и цикория, шишек хмеля**. К 3 ст. л. смеси добавить 1 ст. л. семян льна и 1 ч. л. плодов аниса, залить 1 л воды, варить 20 мин, процедить. Пить по 75 г 3 раза в день после еды.

1 ч. л. сухой измельченной **травы повилики** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды при онкологических заболеваниях различной локализации.

Внутреннее применение **повилики**, как ядовитого растения, требует большой осторожности.

2 ст. л. свежей измельченной **травы горца птичьего** залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при раке различной локализации, в частности, при раке печени.

2 ч. л. измельченной **травы будры плющевидной** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин,



охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды при раке печени.

Чай из омелы белой (высушенные и измельченные молодые стебли с листьями омелы: 2 ч. л. омелы залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 4–5 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Выпить в течение дня не спеша, небольшими глотками. Это средство особенно полезно в послеоперационный восстановительный период для борьбы с болью, для подавления роста опухоли и распространения метастазов. Воздействие препаратов омелы на иммунную систему путем активизации лимфоцитов уже хорошо доказано.

При раке печени 1 ст. л. сухих измельченных **корней одуванчика лекарственного** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Невозможно обойтись без **травы медуницы** при различных заболеваниях крови. Медуница — ранневесеннее лекарственное растение — уникальнейший источник витаминов, кроветворных макро- и микроэлементов, который способен не только обогатить, но и улучшить состав крови у онкологических больных. Каждую раннюю весну в течение 3–4 недель, во время которых цветет медуница и ее легко собирать, каждому, даже практически здоровому человеку, полезно есть свежие салаты из этого целебного растения, приправляя по вкусу соком лимона и растительным маслом (желательно оливковым маслом холодного отжима). Это будет прекрасной профилактикой заболеваний крови. С травой медуницы можно приготовить многочисленные виды салатов, порошок травы полезно добавлять в первые блюда, многочисленные виды каш. Медуница многократно усиливает целебную полезность этих блюд.

Если человек болен и состав крови угрожающе ухудшился, 1 ст. л. сухой измельченной травы медуницы залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Этот настой можно принимать без перерыва продолжительное время.

Онкологическим больным полезен такой **салат**. 100 г ранневесенних листьев одуванчиков подержать 30 мин в холодной подсоленной воде, затем измельчить в кашу. Измельчить в кашу по 50 г зеленого лука, травы медуницы, чистяка весеннего, 2 зубка чеснока, по 25 г зелени петрушки и укропа, все хорошо перемешать, заправить оливковым маслом холодного отжима.

Кашу листьев и цветков тысячелистника, зверобоя, взятых в равных частях по объему, смешать 1:1 с медом. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, запивая отваром плодов шиповника.

На 100–150 штук **лаврового листа** залить 0,5 л воды и варить, пока не уварится более чем наполовину. Процедить, добавить 5 ст. л. меда, выпить теплым перед сном 1/3 стакана и сразу лечь в постель.

Отвар. Корни календулы — 2 части, корни репейника аптечного — 2 части, корни аира — 1 часть, кора березы — 2 части, кора осины — 1 часть, молодые ветки лиственницы — 2 части и корни лопуха большого — 2 части. 2,5 ст. л. смеси заливается 0,5 л кипятка и варится на слабом огне 30 мин, настаивается еще 1 ч, процеживается. Пьют по 1–2 ст. л. за 30 мин до еды. При явлениях асцита (скопление жидкости в брюшной полости) в этот сбор дополнительно включают в равных частях травы пол-палы, хвоща полевого, спорыша.

При опухолях желудка с метастазами в печень и другие органы. Корни пиона уклоняющегося — 2 части, корни черныбыльника — 1 часть, корни девясила — 2 части, корни крапивы двудомной — 2 части, цветки хмеля — 3 части, трава будры плющевидной — 2 части, цветки бессмертника песчаного — 2 части и трава солянки холмовой — 2 части. 1,5 ст. л. сбора заливают 2 стаканами горячей воды и кипятят на водяной бане 30 мин, настаивают 2–3 ч, процеживают. Пьют по 50 г 3–4 раза в день до еды.

1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день до еды.

Для задержки развития опухолей применять инжир, долго паренный в сливочном масле. Употреблять постоянно в течение 2–3 месяцев по 3–4 инжира в день.

Рекомендуется пить свежий березовый сок по 1–2 стакана в день.





При неоперабельных злокачественных опухолях 1 ч. л. сухой измельченной травы княжика сибирского залить 2 стаканами кипящего настоя плодов шиповника, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Настой — прекрасное общеукрепляющее и стимулирующее средство.

Приготовить **настой из всего растения живокости полевой** (40 г на 1 л кипятка, настоять 2 ч, процедить, принимать по 100 мл 3–4 раза в день до еды).

Настой из цветков подмаренника желтого полезно пить при раке печени. Настой успокаивающе действует на нервную систему, прекращает истерические припадки, излечивает бессонницу. 1 ст. л. сухих цветущих верхушек подмаренника залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Свекольный сок пить по 200 мл 2 раза в день. Сок улучшает общее состояние больного, опухоль уменьшается в объеме, меньше беспокоят боли, улучшаются сон и аппетит.

Пить до 150 г свежеприготовленного **морковного сока**, смешанного с 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима, за 30 мин до еды. При этом необходимо следить за состоянием желудка, так как морковь снижает кислотность желудочного сока.

Пить **сок дурнишника обыкновенного** по 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Иногда дозу увеличивают до 1 ст. л. 3 раза в день. Для консервации сока смешать его с водкой 1:1. Для приготовления настоев и отваров из дурнишника использовать все растение целиком.

Настой: 1 ч. л. всего растения залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 стакану в полугорячем виде 3 раза в день за 30 мин до еды.

50 г свежих лепестков календулы залить 1 л сухого виноградного вина, настаивать в бутылке из темного стекла 2 недели, держать на окне, можно и на солнце, но температура не должна превышать 20 °С. Пить по 1 стакану в день, через 2 дня пить 4 раза по 1/2 стакана, затем в течение 2 дней пить 2 раза по 1/2 стакана. Курс лечения — 1 месяц. «Это вино в организме больного делает чудеса».

Водный настой всех видов молочаев применяется для лечения онкологических заболеваний печени, желудка, кишечника.

Растение ядовито, применять осторожно!

Млечный сок молочая огородного разбавить в воде 1:100 и пить по 5 капель 3 раза в день до еды. Особенно эффективным при лечении считается молочай сибирский.

При лечении раковых опухолей **корнем пиона** больные получают значительное улучшение в течение заболевания.

Настой: 1 ч. л. измельченных корней залить 2 стаканами горячей воды, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 мин до еды.

Отвар: 1 ч. л. измельченных корней пиона залить 2 стаканами кипятка и кипятить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойку корней пиона (аптечный препарат) пить по 40 капель 3 раза в день при болях, невротических состояниях, бессоннице.

Заварить 1 ст. л. **шишек хмеля** 1 стаканом кипятка, варить на малом огне 5 мин, охладить, процедить. Принимать по 2–3 ч. л. до еды.

Свежую надземную часть (с цветками и недозрелыми ягодами) **паслена черного** вымыть в холодной воде, измельчить. 1 ст. л. сырья варить 15 мин в 0,3 л воды, охладить, процедить. Принимать по 15 мл 4 раза в день при неоперабельном раке.

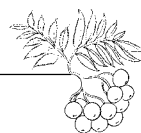
Взять 3 части **листьев и цветков барбариса**, 2 части **листьев омелы** и 1 часть **листьев барвинка малого**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды и варить на малом огне 10 мин. Настаивать 8 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день через 2 ч после еды в течение 1 месяца.

200 г порошка **цветков и семян пижмы** тщательно перемешать с 300 г меда. Принимать по 1 ст. л. смеси, запивая отваром плодов шиповника, 3 раза в день до еды при злокачественных новообразованиях различной локализации.

Полезна следующая методика лечения рака печени.

Внутри принимается по схеме стандартной 20-капельной «горки» 10%-я **спиртовая настойка мухомора красного** 3 раза в день за 1 ч до еды. Повторные циклы — через 2 недели.





Внутрь **настой сбора трав** (в частях по весу): цветки бессмертника песчаного, календулы, шишки хмеля — по 3 части, трава репешка аптечного — 2 части, трава тысячелистника, золототысячника, зверобоя, луб барбариса амурского, корень цикория — по 1 части.

1 ст. л. сбора залить 1 стаканом холодной воды, настоять 1 ч, затем поставить на кипящую водяную баню на 20 мин, снять с огня, настоять, укутав, 1 ч, процедить. В настой добавить 3 ч. л. 10%-й настойки элеутерококка (аптечный препарат). Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Наружно на область правого подреберья делать **примочки с 10%-й настойкой аконита** 1 раз в день.

Шафран — драгоценнейшее лекарство при онкологических заболеваниях. Употребляют самостоятельно в крайне малых дозах. Годовая доза при лечении равна 1 г (!).

При лечении болезней печени можно значительно уменьшить дозу лекарств, если смолоть в муку шафран и принимать на кончике чайной ложки, слизывая с нее, 2–3 раза в день через 20 мин после приема пищи.

При тяжком недуге (в частности, при онкологических заболеваниях различной локализации) всегда получите помощь от молчания. Если вы 2–3 ч в день будете целенаправленно молчать, то результат очень скоро придет и приятно вас удивит.

Нередко полезно применять и групповое молчание, когда 2 или более человека, заранее договорившись, находятся рядом, ничем не занимаясь, и молчат, пребывая в пассивном отдыхе. В этом случае молчание продолжается 4–5 ч. Выздоровление или оздоровление приходит сразу.

При лечении злокачественных новообразований различной локализации полезно зажечь рядом с больным восковую (освященную в церкви) **свечу желтого или белого цвета**. Ее потрескивание, неожиданный чад, периодические яркие вспыхивания — это признаки того, что происходит «сгорание» плохих, «больных» энергий. В это время хорошо мысленно обращаться к Богу с просьбой, сформулированной как получается, своими словами о даровании исцеления. Время — любое.

Но можно прочесть, если знаете, молитву, которая, кстати, укрепит вашу веру в исцеление. Стеариновые и парафиновые свечи такими свойствами не обладают.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ И АЛКОГОЛЬНОЕ ПОРАЖЕНИЕ ПЕЧЕНИ

При циррозе печени хорошо помогает **сок квашеной белокочанной капусты**, приготовленный обычным способом, только без соли. Принимать по 1 стакану 2 раза в день, чередуя со свекольным соком.

Сок моркови в комбинации с **соком шпината** — полезный напиток при лечении цирроза печени. Для этого нужно смешать 300 мл морковного сока и 200 мл сока шпината. Такой же эффективной будет смесь из 300 мл морковного, 100 мл огуречного и 100 мл свекольного сока.

Полезно ежедневно съедать 5 ст. л. **твердого или сотового меда**. Причем, перед тем как проглотить мед, его необходимо держать во рту до полного растворения.

При циррозе печени полезно принимать **маточное молочко с медом**. Смесь готовят в соотношении 1:100. Доза — 1/2 ч. л. 3 раза в день. Смесь держат во рту до полного растворения. Она эффективна при алкогольном циррозе печени, а также при абстинентном синдроме и заболеваниях нервной системы, связанных со злоупотреблением алкоголем. Однако следует помнить, что лечение маточным молочком противопоказано при болезнях надпочечников и острых инфекционных заболеваниях.

При алкогольном циррозе печени принимать по 1 ст. л. **смеси пыльцы с медом (1:1)** 3 раза в день за 30 мин до еды. Смесь предварительно развести в теплой кипяченой воде, затем взболтать и выпить. Принимать в течение 3–4 месяцев курсами по 4–6 недель с перерывами на 2–3 недели.

Пить ежедневно по 1 стакану **сока красной свеклы и редьки**, взятых поровну.

Пить **березовый сок** по 200 мл в день.

При циррозах полезно проводить **разгрузочные дни**: 2 кг огурцов съедать в 5 приемов в те-





чение дня 1 раз в неделю; 1,5 кг арбузов съедать в 5 приемов в течение дня 1 раз в неделю.

5–6 измельченных **листьев хрена** вместе с корнем настаивают в 0,5 л **водки** 7 дней, процеживают и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, запивая отваром плодов шиповника. Плоды шиповника — 20 г, листья крапивы двудомной — 10 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 10–15 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день до еды.

60 г сухой измельченной **коры ивы** кипятить в 1 л воды 15–20 мин. Настоять, укутав, 1 сутки, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Варить **кукурузные рыльца** и молодые **листья с початков кукурузы** 10–15 мин, охладить, процедить. Пить не спеша, небольшими глотками по 2 стакана в течение дня.

1/2–1 свежий **лист каланхоэ** съедать, хорошо разжевывая, 2–3 раза в день за 1 ч до еды при циррозе печени.

Принимать 2–3 раза в день до еды по 10–15 капель **сока из травы или корней чистотела**, запивая отваром плодов шиповника. Каждый третий день делать перерыв.

Взять по 3 ст. л. **корневищ пырея и травы спорыша**. Сперва из корневищ сделать 5-минутный отвар в 1 л воды, затем этим отваром залить траву спорыша, дать настояться 20–30 мин, процедить. Это количество выпить за день.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев репешка аптечного** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при хронических заболеваниях печени (желтуха, гепатит, цирроз печени с неврастенией) и желчного пузыря.

Полезно в настой репешка добавлять по 20 капель **спиртовую настойку корней хмеля**. Через неделю количество капель увеличить до 30. 5 ст. л. сухих измельченных корней хмеля залить 0,5 л водки, настоять на свету 21 день, периодически встряхивая содержимое, процедить. Курс лечения 2 месяца. Во время лечения необходимо 4–5 раз в день пить по 1/2 стакана крепкого отвара плодов шиповника.

Второй курс лечения рекомендуется начинать сразу же после окончания первого. При проведении второго курса следует принимать по 1/3 ч. л. порошка корней цикория, запивая его настоем травы цикория и листьев лещины, взятых в соотношении 1:2. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды, добавив в каждую порцию по 1 ч. л. настойки березовых почек и мед по вкусу. 100 г почек залить 0,5 л водки, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое.

Одновременно следует принимать **отвар корня копытня европейского**: 1 ч. л. сухого измельченного корня залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 4–5 раз в день в перерыве между приемами пищи.

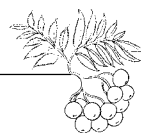
Кроме того, рекомендуется по 2–3 недели пить **настои и отвары травы полыни горькой, бессмертника песчаного, травы тысячелистника, чистотела**. Продолжительность второго курса лечения — 4 недели. При необходимости его можно повторить не менее чем через 10 дней перерыва, но уже без применения отвара корня копытня и настоев или отваров полыни, бессмертника, тысячелистника или чистотела.

Если цирроз сопровождается асцитом — водянкой живота, то к основному лечению репешком и цикорием необходимо добавить **настой травы лапчатки гусиной**. 1 ст. л. сухой измельченной травы лапчатки гусиной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Одновременно следует пить **настой цветков василька синего**. 1 ст. л. сухих измельченных цветков василька синего залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до приема препаратов репешка или цикория.

Если при этом печень остается увеличенной, смешать равные количества **травы зверобоя**





и всего растения **брусники** (трава с листьями, корни): 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Пить вместо чая 2–3 раза в день без ограничений. Одновременно рекомендуется принимать отвар корня копытня. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

1 ст. л. сухих измельченных **корней цикория** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при циррозе печени с неврастенией.

1–2 ч. л. сухих измельченных **цветков бессмертника песчаного** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды при заболеваниях печени и желчного пузыря, при лечении желтухи, гепатитов, цирроза печени.

Взять по 2 части **плодов шиповника, корневищ пырея, 1 часть листьев крапивы двудомной**. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Взять по 2 ст. л. **листьев крапивы двудомной и самшита**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 0,2 л 3 раза в день до еды в течение 5 дней.

Взять по 2 ст. л. **листьев розмарина и корней лопуха**, залить 0,6 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 0,2 л 3 раза в день до еды в течение 5 дней.

Взять 80 г **листьев крапивы двудомной** и по 20 г **травы шандры, тысячелистника, бессмертника, соцветий ромашки аптечной и цветков липы**, смешать. 1 ст. л. смеси на 1 стакан воды, варить 5 мин, охладить, процедить. Выпивать не спеша, небольшими глотками 2 стакана в течение дня.

Взять по 100 г **травы зверобоя и спорыша, соцветий ромашки**, по 50 г **травы тысячелистника, шандры и крапивы, корневищ пырея, корней одуванчика**, смешать. 1 ч. л. смеси на

стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить теплым по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

Черные **семена папайи** — прекрасное средство от цирроза, вызванного алкоголизмом или плохим питанием. Нужно растолочь и выдавить сок из этих семян. 1 ст. л. этого сока смешать с 10 каплями свежего лимонного сока. Пить 1–2 раза в день на протяжении 1 месяца.

200 мл **оливкового масла** холодного отжима смешать с 1 кг **подсолнечного меда, 3 лимонами с цедрой**, но без косточек, пропущенными через мясорубку, хорошо перемешать. Выдерживать 3 суток в темном прохладном месте, периодически помешивая содержимое. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды и непосредственно перед сном. Такие курсы лечения проводить один раз в 3–4 месяца, начиная каждый раз на полнолуние. Состав хранить в холодильнике.

100 г **семян моркови посевной** залить 1 л белого сухого вина, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 30–50 мл 3–4 раза в день за 20 мин до еды при циррозе печени.

Смешать **корень цикория, травы хвоща полевого, тысячелистника, зверобоя**. Всего взять поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды и настоять 1 ч. Процедить. Принимать по 3/4 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды. Средство эффективно также и при хроническом гепатите.

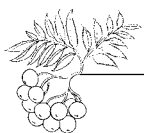
Выкопанные в апреле и ноябре **корни одуванчика лекарственного** разрезать потоньше, высушить и слегка поджарить до светло-коричневого цвета, размолоть. Заваривать 1 ч. л. на 1 стакан кипятка и пить вместо кофе.

Взять **черной редьки** — 1–2 кг, **меда** — 400 г. Черную редьку вымыть, натереть на терке и выжать сок через марлю. 1 л сока редьки смешать с указанным количеством меда. Принимать по 2 ст. л. перед едой и перед сном.

1 ч. л. сухого измельченного **корня аира** залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана.

30 г измельченных в порошок **семян расторопши** варить в 0,5 л воды, пока ее объем не уменьшится наполовину, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.





3 ч. л. измельченной **спаржи** залить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, охладить, процедить. Пить по 500 мл каждые 4 ч.

70 г сухих измельченных **корней володушки золотистой** залить 1 стаканом воды и кипятить до выпаривания 1/2 первоначального объема жидкости, охладить и процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

5 г сухой измельченной **травы володушки золотистой** залить 1 стаканом кипятка, настаивать до полного охлаждения, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Сбор: мята перечная, лист — 2 части, полынь обыкновенная, трава — 2 части, валериана лекарственная, корни — 2 части, зверобой продырявленный, трава — 3 части. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить и пить по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 мин до еды. Этот сбор эффективен при циррозах печени.

Сбор: цикорий обыкновенный, корень — 1 часть, хвощ полевой, трава — 1 часть, тысячелистник обыкновенный, трава — 1 часть, зверобой продырявленный, трава — 1 часть. 1 ст. л. сбора настаивают в 1 стакане кипятка 15 мин, процеживают и выпивают в 3 приема в течение дня. Этот сбор улучшает аппетит, пищеварение, уменьшает отеки при циррозе.

Сбор: плоды тмина — 15 г, кора крушины — 15 г, листья мяты — 15 г, трава зверобоя — 15 г, трава тысячелистника — 15 г. Настой. 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин и процедить. Пить по 150-200 мл 2-3 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор: корневище пырея — 2 части, шиповник — 2 части, листья крапивы — 1 часть. Настой. 3 ч. л. смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, охлаждать в течение 45 мин и процедить. Пить по 100 мл отвара за 30 мин до еды и на ночь как профилактическое средство для печени.

Сбор: трава зверобоя — 20 г, трава горца птичьего — 20 г, цветки календулы — 20 г, кора крушины — 20 г, цветки ромашки — 5 г. **Настой.** 2 ст. л. смеси залить 500 мл холодной воды и оставить на ночь. Утром довести до кипения в закрытой посуде, кипятить на водяной бане 8 мин, охлаждать 30 мин и процедить. Настой пить в течение дня в несколько приемов как профилактическое средство для печени.

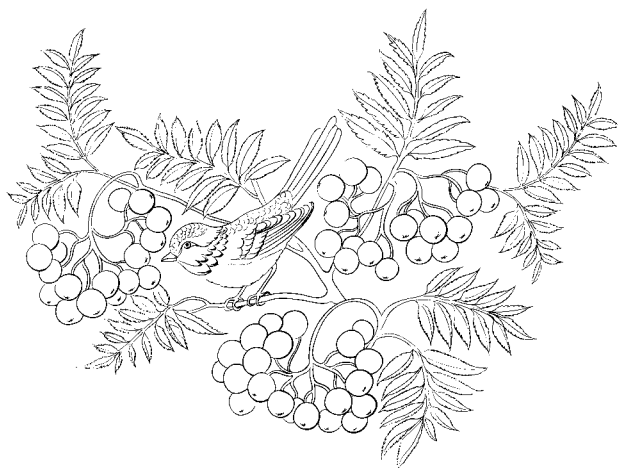
Сбор: травы горца птичьего, листья подорожника большого, листья одуванчика лекарственного — по 7 ст. л. каждого, корни одуванчика, травы зверобоя, донника желтого, мяты перечной — по 5 ст. л. каждого, цветки клевера красного, листья брусники — по 3 ст. л. каждого, трава горца почечуйного — 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном при лечении портального цирроза печени с выраженной желтухой и асцитом.

Взять в равных частях по объему сухие измельченные **корневища лопуха, пырея, одуванчика, цветки бессмертника песчаного, травы шандры обыкновенной, репешка обыкновенного, листья розы, цветки календулы, тысячелистника, ромашки аптечной, траву розмарина лекарственного и цветки липы, плоды можжевельника обыкновенного.** Весь сбор хорошо перемешать.

2 ст. л. сбора залить 500 мл крутого кипятка и настоять 2-3 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды и через 30 мин после еды при компенсированном циррозе печени.

В каждую порцию настоя, принимаемую до еды, добавлять 10 капель сока из **травы чистотела.** Каждый третий день в приеме сока чистотела делать перерыв. С каждой порцией настоя, принимаемой после еды, употреблять 5-10 г переработанных на кофемолке сухих желудей.





ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

АБСЦЕСС

При нарывах и абсцессах с лечебной целью делают припарки из корнеплодов, листьев и семян петрушки, оставшихся после приготовления отваров и горячих настоев, для размягчения тканей.

Для успешного лечения абсцессов необходимо создать условия для быстрого созревания нарыва. Например, кусок чистой холщовой ткани, которая была замочена в воде комнатной температуры, отжимают, складывают в 4 слоя, а затем накладывают на место нарыва. Сверху кладут клеенку и фланель, после чего делают перевязку. В итоге гнойный процесс происходит быстрее и содержимое выходит наружу.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Аллергия — повышенная чувствительность организма к различным веществам (аллергенам), которая связана с изменением его им-

мунологической реактивности. Аллергические заболевания — это бронхиальная астма, сенная лихорадка (поллинозы), крапивница, отек Квинке, аллергический ринит, лекарственная и пищевая аллергии, контактный дерматит, сывороточная болезнь, эозинофильные инфильтраты органов. Аллергические реакции бывают немедленного и замедленного типов. В их механизмах различают такие стадии, как: иммунологическая (реакция антиген — антитело), патохимическая (освобождение биологически активных веществ — гистамина, серотонина, брадикинина, медленно действующей субстанции, ацетилхолина, гепарина и др.) и патофизиологическая (повышение сосудистой проницаемости, бронхоспазмы, изменение уровня артериального давления и другие явления), формирующие клиническую картину заболевания. В генезе аллергических заболеваний значительную роль играет наследственная предрасположенность к болезни.

Классический аллергический синдром — поллиноз (сенная лихорадка), который вызывается пылью ветроопыляемых растений и проявляется сезонным аллергическим воспалением слизистой оболочки носа, конъюнктивы, бронхов, кожи.





В средневропейской части нашей страны сезонными аллергенами являются пыльца деревьев и кустарников (береза, акация, ольха, орешник, клен, тополь, ясень, бузина, осина, дуб, ива, сосна, ель, каштан и др.), луговых злаковых трав (тимopheевка, лисохвост, костер, мятлик), культурных злаков (рожь, кукуруза, подсолнечник) и сорняков (полынь, лебеда, одуванчик, амброзия, крестовник, пырей). В Краснодарском и Ставропольском краях, а также ряде прилегающих областей аллергеном является пыльца амброзии, подсолнечника и полыни. Наиболее частой причиной поллиноза выступает пыльца злаковых трав, реже — пыльца деревьев и сорняков.

Для диагностики поллиноза имеет значение календарь цветения деревьев, кустарников и трав в том или ином регионе, постановка кожных проб с пыльцевыми аллергенами. При лечении больных поллинозом решающее значение имеет специфическая гипосенсибилизация пыльцевыми аллергенами.

Лечение аллергических заболеваний включает прекращение контактов со специфическими аллергенами (элиминационная терапия). Неспецифическая терапия предусматривает воздействие на все стадии аллергической реакции (преднизолон, антигистаминные и антисеротониновые средства — диазолин, супрастин, тавегил, димедрол, пипольфен, фенкарол, задитен).

В народной медицине для лечения аллергических заболеваний используются растения: солодка, фиалка трехцветная, береза, бадан, череда, душица, ромашка, календула и др.

Действующим началом солодки считается глицирризиновая кислота. Полученный на ее основе глицирам (таблетки по 0,05 г) применяют при бронхиальной астме и аллергических дерматитах. При дерматитах глицирам можно применять местно в форме 1 %-й мази. Глицирам и экстракт корня солодки полезно вводить в состав кислотного желчегонного коктейля.

Широко используется череда трехраздельная («золотушная трава»). Ее применяют в форме настоя: 10 г травы череды заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 1 ч, отжимают, принимают по 50 мл 2–3 раза в день. Рекомендуются также настой из смеси травы череды и листьев брусники.

При аллергических заболеваниях могут быть использованы следующие сборы:

Сбор № 1. Трава череды, зверобоя, душицы, корней солодки, аира по 1 части.

10 г смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают до комнатной температуры, процеживают, принимают по 50 мл 3 раза в день до еды.

Сбор № 2. Почек березы, листьев шалфея по 2 части, цветков календулы, ромашки, травы фиалки трехцветной по 1 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Сбор № 3. Корня солодки, лопуха, цветков календулы, бессмертника по 1 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Сбор № 4. Травы череды, фиалки трехцветной, цветков ромашки по 1 части, корня валерианы, травы душицы по 2 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Сбор № 5. Корня солодки, цветков бузины, травы сушеницы по 1 части, травы череды, листьев подорожника по 2 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Сбор № 6. Цветков календулы, травы фиалки трехцветной, корней девясила, одуванчика, листьев мяты по 1 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Сбор № 7. Травы череды 2 части, травы шалфея, чабреца, плодов кориандра, листьев крапивы по 1 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Сбор № 8. Корня солодки, почек березы по 2 части, корня валерианы, листьев мяты, цветков ромашки по 1 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Сбор № 9. Травы фиалки трехцветной, череды, корня солодки по 1 части, листьев подорожника, корня валерианы, лопуха по 2 части. Способы приготовления и применения такие же, как у предыдущего сбора.

Иногда чай может быть полезен при сверхчувствительности на домашнюю пыль, на всевозможные запахи, в том числе на запах синтетических моющих средств (стирального порошка), при неблагоприятном воздействии на организм смога.





Для приготовления лекарственного средства потребуется черный **чай и мед**. Напомню, что к продуктам пчеловодства у аллергиков должно быть осторожное отношение, поскольку тот же мед может стать причиной возникновения аллергии. Возьмите 1 ч. л. черного чая и заварите, как обычно, 1 стаканом кипятка. Когда чай будет готов, слейте 3/4 объема в другую посуду и выпейте, а чайную гущу продолжайте настаивать до остывания. Когда настой станет теплым, его отфильтровывают, смешивают с 1/4 дес. л. меда и после растворения последнего ставят в холодильник. Чайный раствор меда нужно использовать в течение 2 дней, после чего следует приготовить свежую порцию лекарства. Применяется в виде многократных (в течение дня) закапываний в нос (по 2–5 капель за 1 раз в 1 носовой ход) на протяжении длительного времени. Порой для достижения положительного результата лечение продолжают непрерывно в течение нескольких месяцев. Капли в нос вводят в теплом виде.

Полезно пить **козье молоко**. Принимать по 1 л в день — и уже через месяц аллергия исчезнет. Но для закрепления лечения пить молоко еще 2 месяца — недуг больше не возвратится.

Известны случаи, когда для смягчения аллергических реакций организма больные принимали по 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима натощак утром и вечером, чем добивались облегчения своего состояния.

Плоды цитрусовых относятся к числу продуктов, которые могут спровоцировать различные аллергические реакции. Аллергенные вещества вместе с молоком матери попадают в организм младенца, вызывая появление на коже ребенка высыпаний, диатеза и т.п. Помня о повышенной чувствительности недавно появившегося на свет человечка, молодые мамы должны позаботиться о его благополучии, исключив апельсин из своего рациона на время грудного вскармливания малыша.

Употребить натощак вместе с водой 2 таблетки **активированного угля** при аллергии на йодосодержащие препараты.

На протяжении 50–60 дней ежедневно утром натощак следует принимать 1,5 г активированного угля за 30–60 мин до завтрака.

Зернышки косточек абрикосов, персиков (только убрать коричневую тоненькую оболоч-

ку), подсушить, растереть в муку. Развести муку водой и смазывать ею сыпь или протирать тело. Полезно употреблять муку по 1/4 ч. л. 2–3 раза в день за 20–30 мин до приема пищи.

Побольше вводить в ежедневное меню летом и осенью **кабачков, патиссонов, тыквы** — это не только лечение, но и профилактика аллергии.

Чай из цветков кабачков — прекрасное противоаллергическое средство. Пить по 1/3 стакана 5–6 раз в день между приемами пищи.

Корень калины красной измельчить. 3 ст. л. корня залить 1 л холодной воды на 30 мин, затем кипятить 30 мин на слабом огне, процедить и вылить в ванну, в которой вода 37 °С. Принимать перед сном. Курс лечения — 15–20 ванн. Перерыв — 1,5 месяца, а затем курс лечения повторить. Это средство полезно для лечения аллергии.

При незапущенной, только появившейся аллергии полезным может оказаться **кисель или отвар из овса**. За день выпивать 1,5–2 стакана киселя.

Хорошо вымыть **яйцо**, сварить вкрутую, остудить, снять скорлупу, высушить ее на воздухе или батарее парового отопления. Размолоть в муку или пудру на кофемолке. 1/4 ч. л. муки растворить в 1 ст. л. свежеприготовленного лимонного сока. Смешать. Держать в стеклянной посуде с закрытой крышкой и обязательно в холодильнике. Пить по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день. Лечение проводить от 1 до 3 месяцев. Нежелательных осложнений не бывает.

Для лечения аллергии у детей хорошо помогает такое средство: свежее яйцо (только белое) тщательно вымыть, содержимое вылить. Скорлупу высушить, растолочь в порошок. Поделить на 10 частей. Каждый день принимать 1/10 часть, запивая порошок 1 ч. л. кипяченой воды с 1–2 кристалликами лимонной кислоты. Во время этого лечения исключить молочную пищу. Взрослым для лечения нужно брать 3 яйца, делить на те же 10 частей, 1/10 часть всыпать в 3 ч. л. воды с 5–6 кристалликами лимонной кислоты. Пить 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Во время лечения пищу варить на воде, добавляя в нее размолотую в муку скорлупу 1 яйца на 1 л воды.

При кожном зуде зубчик **чеснока** мелко порезать, всыпать в 1 ст. л. растительного масла,





3–5 мин прокипятить на водяной бане, остудить, процедить. Смазывать пораженные места.

Настой. 1 ст. л. сухих лепестков календулы залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

Аллергические заболевания, такие как экзема, крапивница и др., полезно лечить цветками ромашки аптечной. **Настой.** 1 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настаивать до остывания. Процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Перед отходом ко сну полезно выпивать не спеша, небольшими глотками 1/2 стакана настоя. Чтобы болезнь не повторялась нужно пить 15–20 дней, а затем — по мере необходимости.

Листья (ранневесенние), почки березы. 1 ч. л. сырья залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 30 мин. Пить по 2 ст. л. в промежутках между приемами пищи.

Для лечения аллергии у детей хорошо помогает **цвет калины** (обязательно засушить на зиму). 1 ст. л. цвета залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Процедить. Пить по 1 ч. л. 5–6 раз в день за 30 мин до еды.

Если отмечается зуд, покраснение кожи, особенно в области глаз с отеком век, приготовьте **отвар из цветков малины** (засушите на зиму). 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, желательно делать это в термосе. Отвар выдержать не менее 2 часов, процедить. Умывать ребенка, делать примочки, компрессы.

Отвар из листьев смородины красной или черной. 10 свежих (1 ст. л. сухих) листьев залить 1 стаканом кипятка, выдержать в термосе 3 ч, процедить. Делать детям ванночки, давать пить по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Настой. 1 ст. л. сухой травы чистотела залить 2 стаканами кипятка, настоять 4 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой. 1 ст. л. шишек хмеля залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить при аллергии и диатезах, раке кожи, угрях по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения — 10 дней. При необходимости лечение повторять через 1 неделю.

Сок из листьев и цветов клевера красного. Можно делать примочки, компрессы. 1 ст. л. сока добавить в 1/2 стакана кипятка, настаи-

вать 30 мин. Пить по 1 ст. л. 4–6 раз в день за 20 мин до еды.

Геркулес, овес, толокно. Измельчить в муку (зерно овса помыть, высушить, смолоть). 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, лучше готовить в термосе, выдержать в нем до 5 ч. Пить по 1–1,5 ст. л. 6–7 раз в день за 20 мин до еды. Курс лечения — 2–3 недели, столько же перерыв, и все можно повторить.

Взять по 50 г сухой травы шандры обыкновенной, листьев коровяка обыкновенного, измельченной коры черемухи и 100 г сухой глины (желательно зеленой). Весь **сбор** хорошо измельчить, а затем на кофемолке перемолоть (до пыли). Принимать по 1 г смеси (на кончике ножа) 4–6 раз в день, запивая водой.

Взять 4 ст. л. **листьев хрена** и 3 ст. л. **листьев петрушки**, залить 400 г **молока**, варить на малом огне до состояния жидкой кашицы. Смазывать больные места 3 раза в день по 5 мин. Курс лечения — 3 дня.

При аллергии на землянику (дикорастущую или садовую) за 2 недели до земляничного сезона с целью десенсибилизации начать принимать 2 раза в день настой корней лесной земляники (10 г на 0,5 л кипятка) или гомеопатическое средство «фрагария веска» в разведении С7 (1 раз в день 1 дозу). Аллергической сыпи не будет и в том случае, если ягоды земляники размять ложкой на тарелке и залить вином; через некоторое время вино слить, а ягоды съесть без вреда для себя.

Взять 1 ст. л. травы **полыни горькой**, залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Выпить за 1 день в 3 приема, до еды.

Приготовьте **мазь**, состоящую из 2 % березового дегтя и 98 % нутряного свиного жира. Этой мазью смазывайте участки кожи, пораженные пищевой аллергией.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **травы полыни горькой, кукурузных рылец, соплодий ольхи, листьев подорожника большого. Настой.** 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипятка, кипятить 5 мин, настоять 1 ч, процедить. Пить при аллергии по 1 ст. л. 4–5 раз в день до еды.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **травы цмина, тысячелистника, зверобоя, полыни горькой. Настой.** 1 ст. л. смеси залить 250 мл кипятка, кипятить 5 мин,





настоять 1 ч, процедить. Пить при аллергии по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день после еды. Курс лечения — до 1 месяца.

Взять по 100 г травы тысячелистника, зверобоя, спорыша, хвоща полевого, чабреца, листьев шалфея и тополя пирамидального (можно почек). 2 ст. л. **смеси** залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 10 мин. Пить при хроническом аллергическом насморке (сенной лихорадке) по 75 г через 2–3 ч после еды.

Известно, что **хна** — очень стойкий краситель, но мало кто знает, что ее применяют наружно при аллергии, диатезе, против выпадения волос, себорей. Посыпать пораженные места 2 раза в день (утром и вечером) с последующей фиксацией порошка.

По частоте и широте лечебного применения **корень солодки** стоит на первом месте среди лекарственных средств. Отвар, спиртовая настойка, порошок корня солодки применяются при пищевых и лекарственных интоксикациях, инфекционно-воспалительных, аллергических (экзема, крапивница, аллергический дерматит) заболеваниях, при анемии (малокровии), как противоядие при укусах змей, бешеных собак.

Отвар. 1 ч. л. сухих измельченных корней солодки залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка. 50 г измельченных корней солодки залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1/2–1 ч. л. 3 раза в день за 15 мин до еды, запивая водой.

Порошок корня солодки принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы базилика полезно пить при пищевых отравлениях. 1 ст. л. измельченных листьев базилика (или верхушек базилика) залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Пить по 0,3 стакана 4–5 раз в день за 15 мин до еды.

При аллергии обычно нарушается функция желудочно-кишечного тракта. Необходимо нормализовать стул. Полезны теплые ванны 15–20 мин на крепком отваре овсяной соломы 2–3 раза в неделю. Температура воды — 39 °С.

В эти ванны полезно добавлять **настои из мелиссы, чабреца, цветов бузины**. Перед сном постарайтесь положить на 30–40 мин горячую грелку на область печени. Через 2 месяца после окончания приема ванн делают 10-дневный перерыв. После успокаивающей ванны полезно растереть до красноты всю кожу тела твердой щеткой из свиной щетины.

Часто аллергические проявления на коже (особенно у детей) являются следствием нарушения естественного баланса микро- и макроэлементов в организме. Если причина в недостатке кальция, то более доступного и не вызывающего побочных действий продукта, чем творог, просто не отыскать. Увеличьте норму его суточного потребления до 150–300 г.

Аллергическая реакция на выпитое молоко — не редкость. Чтобы сделать молоко пригодным для внутреннего употребления, в процессе его кипячения введите терапевтическую дозу хлористого кальция. Добавляемый раствор соли свяжет аллергены и будет способствовать уменьшению аллергического воздействия продукта.

При кожных аллергических синдромах лекарственные растения используются в виде ванн (фитобальнеотерапия). При кожных аллергических синдромах целесообразны ванны из следующих растений: аир (корневища), береза (листья), валериана (корень), вереск (трава), горчица (жмых семян), девясил (корень), дуб (кора), душица (трава), дягиль (корень), зверобой (трава), ива (кора), календула (цветки), калина (облиственные ветви), кедр (хвоя), коровяк (трава, цветки), крапива (листья), липа (цветки), лапчатка (корень), мать-и-мачеха (листья), лопух (корень), можжевельник (ветви и хвоя с ягодами), мята (листья), ромашка (цветки), рябина (листья, плоды), синюха голубая (корень), смородина черная (облиственные ветви), сосна (хвоя или почки), чабрец (трава), тысячелистник (трава), фиалка трехцветная (трава), хвощ полевой (трава), хмель (шишки), бессмертник (цветки), череда (трава) и др.

Ванны готовят следующим образом: 100–300 г сбора заливают 4–5 л кипятка, настаивают 1 ч, процеживают и выливают в ванну (температура воды — 36–38 °С). Длительность процедуры — 15–20 мин.

Фитобальнеотерапию целесообразно сочетать с приемом лекарственных настоев внутрь.





АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ДЕРМАТИТЫ

Кашицу свежих **огурцов** прикладывают к участкам воспаленной кожи (аллергический дерматит). Повязки меняют 2–3 раза в день.

При аллергических дерматитах применяют **глицирам** (таблетки по 0,05 г), получаемый из глицирризиновой кислоты корня солодки. Можно применять местно в форме 1 %-й мази.

БОРОДАВКИ

Бородавки простые (обыкновенные) образуются благодаря вирусу, их размер варьируется от просяного зерна до чечевицы и больше, цветом практически не отличимы от нормальной кожи, поверхность неровная, форма обычно круглая. Единичные или множественные бородавки находятся обычно на тыльной стороне кистей, пальцах, лице. Бородавки, которые находятся на подошвах, более плотные и похожи на мозоли, выступают над поверхностью кожи в виде головки гвоздя, при давлении возникают очень болезненные ощущения.

Мелисса лекарственная (лист). Настой: 2 ст. л. сырья на 400 мл воды, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Росьянка круглолистная (лист, трава). Соком, полученным из измельченных в ступке стеблей и листьев, смазывать бородавки в течение 1 недели.

Плющ обыкновенный (лист). Припарки из листьев делать ежедневно в течение 5–7 дней.

Можжевельник обыкновенный (хвоя, плодики, веточки). **Настойка**: 20–30 г сырья можжевельника настоять на 100 мл водки в течение 20 дней; смазывать бородавки 1 раз в день до полного исчезновения.

Полынь горькая (трава, лист). **Припарки** 1 раз в день в течение 4–5 дней до отторжения бородавок.

Черемша (луковицы). Кашицу из толченых луковиц наложить на бородавки на ночь под компресс; кожу вокруг защитить питательным кремом или вазелином. Лечение проводить еже-

дневно 5–7 дней, затем сделать горячую ножную ванну и удалить бородавки пемзой.

Горец змеиный (корневище). 2 ч. л. измельченных корней на 1 стакан воды. Принимать равными порциями 4 раза в день.

Бородавки юношеские. Отличаются мелкими размерами, слегка возвышаются над уровнем кожи, цвета нормальной кожи или слегка пигментированы. Располагаются чаще на кистях, лице, быстро распространяются. Встречаются больше у детей и юношей.

Чистотел большой (трава). Соком только что сорванного растения 1 раз в день смазывать бородавки до их исчезновения. **Настой**: 1 ст. л. сырья на 0,5 л воды. Настой принимать 4 раза в день до еды по 1/2 стакана.

Яблоня (лесная или «антоновская» — плоды). Яблоко разрезать и свежим срезом тереть бородавку по несколько минут 6–7 раз в день в течение 3–4 недель.

Сбор (составляющие берут в граммах): крапива двудомная (лист) — 30, репешок (трава) — 30, хвощ полевой (трава) — 30, подорожник (лист) — 25, одуванчик (корень) — 25, цикорий (корень) — 25, можжевельник (хвоя) — 25, береза (лист) — 25. Настой. 2 ст. л. сбора на 0,5 л воды. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Есть очень «вредные» бородавки, в народе их называют «куриная попка». Обычно поражаются подошвы ног и ладони рук. Внедряются головкой, наружу выпускают многочисленные корешки. К ним надо прикладывать лепешку, которую готовят следующим образом: растереть дольку чеснока, добавить 1 ч. л. уксусной эссенции, замесить с пшеничной мукой до такой консистенции, чтобы тесто не рассыпалось. В лейкопластыре вырезать дырочку величиной с бородавку, но не больше. Наложить лепешку, сверху заклеить лейкопластырем. Завязать бинтом. Через 2–3 дня снять. Бородавка должна выйти. Если нет, то все повторять до тех пор, пока не избавитесь от нее. На месте бородавки образуется болезненная дырочка, в которую нужно положить мазь Вишневского. Эту процедуру проделывать до тех пор, пока ранка не заживет.

Ежедневно привязывать к бородавке раздавленную **ягоду рябины красной**. Это средство больше помогает светловолосым, светло- и зеленоглазым.





Смазывать бородавки соком чистотела ежедневно 7—9 раз в день.

Для избавления от этих «украшений» можно использовать **чеснок**, но он вызывает на коже ожог. Чтобы этого не произошло, вокруг бородавки кожу заклеить пластырем. Выдавить сок из чеснока и смазывать бородавки. Закрепить бинтом. Держать так сутки. Снять. Хорошо промыть детским мылом. Если бородавки съезжались, но не отпали, повторить процедуру. Не останавливаться на достигнутом, лечить до исчезновения бородавок.

Свежий сок молочая. Необходимо ежедневно им смазывать бородавки по несколько раз. Обязательно будет положительный результат.

Любой вид **полыни**. Бородавки можно безболезненно удалить, если их ежедневно, несколько раз в день смачивать крепким настоем или отваром любого вида полыни.

Для удаления бородавок можно использовать сок свежих ранних яблок антоновки. Смазывать им бородавки многократно в течение дня 5—7 дней подряд. Подождать 2 недели и повторить курс еще 1 раз, если бородавки не исчезли.

Смешать 1:1 по весу **сок хрена и поваренную соль**. Аккуратно втирать смесь в бородавки до полного их исчезновения.

Утром и вечером смачивать бородавки собственной **мочой**. На ночь ставить компрессы из мочи.

Утром и вечером принимать **порошок жженой магнезии** по 1/2—1 ч. л., запивая водой, до полного их исчезновения.

Сырую луковичу выдержать в уксусной эссенции или уксусе 2 ч и привязать ее на ночь к бородавкам. Будет сильно дергать. Процедуру повторить несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем.

Полезно **лук** (в шелухе) варить в уксусе.

Бородавки удаляются **свежим соком лука репчатого**, если ежедневно смазывать их по несколько раз.

Приготовить кашичу из тертого репчатого лука, наносить ее на бородавку 1 раз в день — до выздоровления.

В уксусной эссенции растворить **порошок нашатыря или поваренной соли**. Этой настойкой аккуратно смазывать бородавки несколько раз в день до полного их исчезновения.

Древесную золу развести водой до консистенции густой сметаны. Смазывать бородавки этой смесью, а также делать из нее компрессы.

Гладкую бородавку сводят, натирая ее **мочой свиньи**.

50 г сухих **цветков и плодов дрока красильного** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Применять для выведения бородавок. На больное место накладывают на ночь в виде тампона. Здоровую кожу вокруг заклеивают пластырем. Курс лечения — 7—10 дней.

Бородавки лечат следующим образом: свежие листья одуванчика слегка отбивают на доске, затем придают вид шарообразной массы и заворачивают в несколько слоев больших листьев одуванчика или другого растения и ставят на слабый огонь на 4—5 мин. После этого теплую парную массу толстым слоем наносят на пораженный участок и фиксируют на 4—6 ч.

30 г молодых измельченных **веточек туи западной** залить 100 г спирта 60%-го, настоять 10 дней, процедить. Смазывать 2 раза в день бородавки, папилломы, кондиломы, полипы. Курс лечения — 2—3 недели. Одновременно эту же настойку можно принимать внутрь — по 10 капель 2 раза в день до еды.

Принимать за день 10—20 г сока **корня хрена** или кашицы из корня. Этим же соком натирать бородавки несколько раз в день. Курс лечения — до 1,5 месяцев.

Кашицу из неспелого **инжира** прикладывают в виде компресса на родимые пятна, бородавки.

Млечным соком инжира смазывать бородавки для их выведения.

Сок или кашичу свежей травы лютиков применять для компрессов при бородавках. Пользоваться осторожно, так как можно получить ожог с образованием пузырей.

Свежий сок осота огородного втирать в бородавки. На ночь прикладывать к ним компрессы из кашицы травы осота.

Сок травы ярутки — прекрасное наружное средство для сведения бородавок.

Для удаления бородавок **золу стеблей лебеды** втирать в кожу 4—6 раз в день на протяжении 3—5 недель.

Растолочь и приложить к бородавкам свежий **цвет календулы**, заклеить лейкопластырем на





ночь. Процедуру повторять ежедневно до их исчезновения.

К бородавкам прикладывать, часто меняя, кашицу **листьев календулы**.

Настой луковиц чеснока. 2–3 измельченных зубчика заварить стаканом кипятка, настаивать 40–60 мин. Смазывать бородавку этим настоем.

Смешать 2:1 по объему кашицу чеснока и мед. Смесь наносить толстым слоем на бородавки, держать ночь, укрепив мазь лейкопластырем.

Кашицу **чеснока** смешать 1:1 по объему с **нутряным топленым свиным салом**, настоять на кипящей водяной бане, доведя помешиванием смесь до однородного состояния, охладить. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Мазь использовать в виде компрессов, втираний для удаления мозолей, бородавок.

Измельченную **кожуру 2 лимонов** залить 1/2 стакана 30%-го уксуса, настоять в плотно закрытой посуде 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. При бородавках прикладывать к ним тампон, смоченный в этом настое, 2 раза в сутки.

125 г крепкого **винного уксуса** смешать с кожурой 2 **лимонов**, настоять 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Маленькой щеточкой смазывать бородавки этой настойкой несколько вечеров подряд, после чего они безболезненно отпадают. Хорошо перед процедурой принять короткую горячую ванну.

Овечий помёт растереть в кашицу со столовым уксусом и прикладывать к бородавкам для их удаления.

Возьмите **собачью мочу** и дайте ей постоять, чтобы она сгустилась. Если смазывать ею бородавки, то они отпадут.

В особо упорных случаях прибинтовывать к бородавкам мясистую часть **лимона**, предварительно приняв короткую горячую ванну.

Утром, днем и вечером закреплять на бородавках нарезанное маленькими кусочками **сырое мясо**.

К бородавкам прикладывают **гашеную известь**.

Сварить в **лущенном горохе** (примерно 1 стакан) небольшой кусок (30 г) несоленого **свиного сала**, которым затем хорошенько смазывать несколько раз в день бородавки — до 10 раз. Потом это сало закопать в укромном месте. Как только оно сгниет — бородавки исчезнут. Ва-

рить горох надо начинать на восходе солнца при ущербной луне.

Размятые **листья каланхоэ перистого** прикладывать, фиксируя кашицу бинтом, к бородавкам 3–4 раза в день, начиная на полнолуние. Курс лечения — 10 дней.

Аналогично пользоваться кашицей, приготовленной из **цветочного меда и чеснока** в соотношении 1:1.

Вырезать сердцевину луковицы и засыпать в нее каменную поваренную соль. Через 3 ч полученной жидкостью натирать бородавки утром, в полдень и вечером. Курс лечения — 1 неделя.

Взять свежий **корень хрена**, измельчить его на терке и выдавить сок. Принимать по 10 г сока за 30 мин до еды 3 раза в день. Этим же соком смазывать бородавки. Курс лечения — 1 месяц.

5–6 раз в день наносить на бородавки **сок раздавленного колорадского жука**, держать 1 ч, затем смыть теплой водой с мылом. Делать так ежедневно до устранения бородавок. Это средство также полезно при устранении гиперхромных пятен, «старческих пятен» на руках, мозолей. Это средство делает кожу рук бархатной и нежной.

Эфирные масла лимона и чайного дерева (аптечные препараты) укрепят иммунную систему и таким образом помогут победить вирус. Смазывают этими маслами бородавки несколько раз в день до их исчезновения.

Кашица, полученная смесью порошка **семян чернушки посевной с виноградным уксусом**, местно в виде смазывания помогает от бородавок.

О мощи целебного воздействия **собачьей слюны** ходят легенды. Не выдерживает ее влияния и фильтрующийся вирус, который является виновником образования бородавок. Но как заставить животное облизать нужное место? Весьма просто: намажьте его сметаной и покажите верному другу.

Способность **свиного жира** проникать через кожу позволяет использовать его в качестве проводника лекарств. Для удаления бородавок смешайте свиное топленое сало и толченый чеснок, смесь наложите на бородавку и закрепите повязкой. Лечебный состав меняйте раз в сутки.

Для сведения бородавок измельчите **лук** до кашицеобразного состояния, смешайте с небольшим количеством соли и прикладывайте к бородавке до ее исчезновения.





Для сведения бородавок очистите луковицу среднего размера и положите на 2 ч в уксус. После извлечения ее привязывают к бородавке. Вместо настаивания можно просто проварить луковицу в уксусе.

Известны факты успешного использования в качестве лечебного пластыря массы из **хлеба и слюны**. Обычно кусочек хлеба разжевывают во рту и полученную массу накладывают на бородавки. В течение дня лепешку меняют 3–4 раза.

Выжатым соком свеклы смазывают бородавки несколько раз в течение дня до полного исчезновения.

Очень часто удается добиться успеха, применяя совершенно необычные способы воздействия на бородавочный возбудитель — фильтрующий вирус. Один из таких парадоксальных способов исцеления состоит в использовании дождевой воды, стекающей с крыши. Достаточно подставить под падающие капли участок тела с бородавкой. Применявшие такой метод лечения уверяют, что через несколько сеансов бородавки исчезнут.

Испокон веков в народе известен простой безболезненный способ: 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 сырую картофелину, разрезать ее вдоль на 12 частей. Затем брать каждую часть в отдельности и потереть ею бородавку в течение минуты. Так поступить со всеми 12 частями. После этого собрать их, завязать в тонкую ткань и бросить в навоз. Когда картофелина сгниет, пропадет и бородавка.

Взять небольшой сырой клубень картофеля (кожуру не счищать) и разрезать его пополам. 1 половину бросить через голову от себя, а резаной стороной оставшейся половины натереть бородавку, после чего закопать картофелину в сухом месте, чтобы она там высохла, а не проросла. Когда закопанная часть картофелины высохнет или сгниет, бородавка исчезнет.

В полнолуние на освещенную луной стену положить руку с бородавками и потереть ее разрезанной пополам картофелиной. Потом обе половинки клубня соединить и зарыть. Бородавки вскоре исчезнут.

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, бородавки исчезнут.

На Кавказе вместо картофеля используют **семена фасоли**. Бородавку нужно потереть фасוליной, после чего ее закопать в навоз со словами: «Ты сгнивай, эта отпадай».

Разрезать **яблоко** ниткой пополам. Обеими половинками яблока натереть бородавки, сложить снова обе половинки вместе и перевязать их той же ниткой. Закопать связанное яблоко с ниткой в сырую землю или навоз. Когда яблоко сгниет, бородавки исчезнут.

Разрезать пополам **свежее яблоко**. Одну половину съесть, а другой (разрезанной стороной) с силой потереть бородавки, после чего закопать в сырую землю. Когда яблоко сгниет, пропадут бородавки.

Если вырастет бородавка, нужно взять у колодца соломку, поколоть ею бородавку, бросить соломку обратно и, не оглядываясь, отойти.

Вырвать с корнем остаток стебля от срезанного **хлебного колоса** после того, как хлеб скошен. Острием соломинки несколько раз наколоть бородавки и сразу же эту соломинку закопать в сыром месте в землю корнем вверх. Через несколько дней, когда соломинка сгниет, бородавки бесследно исчезнут. Так же можно использовать любую траву, имеющую одиночный стебель.

Бородавки лечат, натирая их **говядиной**. Затем этот кусочек мяса закапывают в землю под крышей, чтобы на это место капала с крыши дождевая вода. Когда мясо в земле сгниет, то и бородавки исчезнут.

Натереть бородавки кусочком говядины и зарыть его под порог. Когда кусочек засохнет, пропадут бородавки.

Потереть бородавку сырым мясом и втоптать мясо в землю. На другой день мясо вырыть, снова потереть им бородавку и снова закопать в землю. На третий день сделать то же. После этого мясо закопать туда, где оно скорее сгниет. Когда оно сгниет, пропадет и бородавка.

Сварить в горохе кусок **сала** и обмазать им бородавки; положить это сало в водосточный желоб. Когда сало сгниет, бородавки пропадут. Можно это сало дать съесть собаке — результат тот же.





Положить на бородавки **кожу древесной лягушки**, снять ее через несколько часов и сказать: «Если ты, нечистый, не можешь найти кожи, то исчезни с моей руки» (или с того места, где есть бородавки).

Бородавку помочить в безлунную ночь водой, которая во время дождя течет с ворот, тогда она исчезнет.

Бородавку, покрытую шерстью, можно уничтожить, потерев ее в безлунную ночь о то место, о которое прежде терлась свинья.

Если бородавка гладкая, натереть ее мочой свиньи и бородавка исчезнет.

Найти в лесу косточку любого зверя или птицы. Потереть ею все бородавки и снова точно так же положить на старое место. Бородавки скоро пропадут.

При появлении на небе молодого месяца взять палку с сучком, гладко срезать сучок и этим местом тереть бородавку в течение 2 мин, глядя на месяц. Через несколько дней бородавка исчезнет.

Держа над бородавкой мягкую нитку, завязать ее узелком так, чтобы кольцо узла скользнуло по бородавке. Потом нитку бросить в навоз. Дней через 15 она сгниет, к тому времени отпадет и бородавка. Если на теле в каком-либо месте имеется скопление бородавок, то нужно все их охватить кольцом и завязать над ними узел.

Для того чтобы избавиться от бородавок, нужно завязать на нитке столько узелков, сколько бородавок, и закопать эту нитку в землю. Когда сгниет нитка, пропадут бородавки.

Заговор от бородавок

Читают «Воскресную молитву». Затем произносят заклинание: «Бородавки, сойдите! Идите на хвенские горы, на сухое дерево, по мхам, по болотам от всякой боли, от всякой скорби, от злых людей, от злых речей, от замысла, от чело-века нахальнова!». (При чтении заклинания крестят бородавку четверговым пасхальным яйцом.)

ВАСКУЛИТЫ КОЖИ

При легких формах васкулита ограничиваются использованием мазей с лагохилусом, арники.

При средней тяжести течения васкулита применяют следующие средства.

Бузина (цветки) — 25 г, крапива (листья) — 20 г, софора (плоды) — 20 г, спорыш (травы) — 20 г, тысячелистник (травы) — 15 г. Приготовить настой из расчета 5 г на 200 мл. Принимать внутрь по 1/2 стакана 2 раза в день.

Принимать кверцетин по 2 таблетки 3 раза в день.

Принимать экстракт элеутерококка по 40 капель 3 раза в день. Вечерняя доза препарата — не позднее 18 часов.

Пить таблетки логохилуса по 1 штуке 3 раза в день.

Приготовить мазь с настоек арники, настоек лагохилуса, дермазином. Наносить на пораженные участки кожи 2 раза в день.

При тяжелых формах задействуют весь арсенал противовоспалительного, рассасывающего действий в виде примочек, аппликаций, фитомассажа.

Бузина (цветки) — 15 г, календула (цветки) — 20 г, мята (листья) — 10 г, тополь (почки) — 15 г, тысячелистник (травы) — 10 г, хвощ (травы) — 15 г, череда (травы) — 15 г. Приготовить настой из смеси трав из расчета 5 г на 200 мл для приема внутрь в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день.

Пить ротокан по 15 мл 3 раза в день 2–3 недели.

Пить экстракт родиолы розовой по 20 капель 3 раза в день в течение 4–6 недель.

ВИТИЛИГО

Душица (травы) — 20 г, зверобой (травы) — 30 г, календула (цветки) — 30 г, крапива (листья) — 40 г, ромашка (цветки) — 20 г, череда (травы) — 20 г, шалфей (листья) — 40 г. Смесь принимают в виде настоя (1:20) по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев. Дневная доза сырья — 3 г на 200 мл.

Настойки аралии и валерианы (аптечные препараты), взятые поровну, принимать по 1 ч. л. 2 раза в день до еды.

Принимать **хвойно-валериановые ванны** 1 раз в 3 дня. Курс — 15 процедур.

Через день в вечернее время делать **микрo-клизмы** с настоем травы полыни и цветков пижмы по 30–40 мл. Курс — 10–15 процедур.





(Для приготовления настоя 1 г травы полыни и 1 г цветков пижмы залить 80 мл кипятка.) Через 2–3 недели перерыва курс лечения повторить.

В равных частях по объему смешать порошки **перца черного и пищевой соды**. Втирать смесь в участки кожи, пораженные витилиго.

100 г порошка **травы дикой моркови** и 0,5 л **растительного масла** довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 1 ч, процедить. Использовать как наружное средство при витилиго.

Многокоренник обыкновенный (ряска многокорневая) принимать 2–3 раза в день в виде порошка. Разовая доза — 2–6 г.

Соком из корней пастернака смазывать пораженные участки 2–3 раза день. В период лечения принимать витамины D и C.

Цветы пастернака растереть и смешать с внутренним свиным салом (2 ст. л. цветков на 100 г сала). Состав готовить на медленном огне. Процедить. Мазью смазывать пораженные участки тонким слоем 2 раза в день.

2 ст. л. сухой **ряски** (из чистого пруда) растереть с 1 ст. л. **меда**. Настаивать 2 дня. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. При этом пить отвар из сбора трав: бессмертник, крапива, корень аира, зверобой (все в равных количествах). 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Пить 2 раза в день по 1 ст. л. утром и вечером за 30 мин до еды.

Приготовить **настойку из листьев, околоплодников грецкого ореха** (1 часть ореха на 5 частей спирта или на 1 часть ореха — 10 частей водки). Настаивать 7 дней, процедить. Спиртовую настойку развести в 2 раза, водочную — в 1. Смазывать пятна ежедневно 2–3 раза. Светлые пятна смазывать 1–2 раза в день в течение нескольких месяцев. Это средство вызывает умеренное окрашивание пятен, что позволяет маскировать их.

Ревень пальчатый тангутский (или волнистый). Свежим соком корня ревеня смазывать светлые пятна при витилиго 2 раза в день. Сок окрашивает кожу в цвет загара. Отрицательные свойства проявляются в сухости и стягивании кожи. Поэтому лишённые пигмента пятна на лице можно смазывать ежедневно на 15–20 мин соком корня, смешанным с питательным кремом, сметаной или яичным желтком.

Чтобы придать коже смуглый оттенок, рекомендуется утром и вечером протирать лицо отваром чая. Для получения отвара чай залить водой (1 ч. л. на 1/4 стакана воды), кипятить 2–3 мин и в теплом виде процедить через ткань. Хранить при комнатной температуре не более 1 суток, в холодильнике — до 2 суток. Перед применением взбалтывать.

Для лечения витилиго **зверобой** следует принимать внутрь. Настой травы (1:10) взрослые принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды, дети — по 1 ч. л. После 3 недель приема следует недельный перерыв. Лечение длительное — 4–6 месяцев. Для приготовления настоя 1 ст. л. сухих листьев и цветков зверобоя залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин, затем процедить.

Одновременно рекомендуется наружное лечение **зверобойным маслом**. Для этого ежедневно на 30 мин накладывать на пигментные пятна салфетки, смоченные зверобойным маслом. Для приготовления масла траву зверобоя следует залить растительным маслом (1:10) и 3 ч нагревать на водяной бане; затем профильтровать и отжать. Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому после процедуры можно принять непродолжительную солнечную ванну. Начинать с 1–2 мин и ежедневно прибавлять по 1–2 мин. Курс лечения — 20–30 дней.

Горчичным маслом смазывать участки кожи, пораженные витилиго.

40 **зеленых грецких орехов** величиной с орех лещины варить в 2 л воды на малом огне в закрытой посуде 30 мин, после чего добавить по 0,5 кг меда и сахара и варить еще 10 мин, охладить, процедить. Принимать при витилиго, псориатической дисхромии (приобретенная дисхромия кожи) по 1 ст. л. (детям по 1 ч. л.) 3 раза в день до еды. Вместе с сиропом съедать по 1 сваренному орешку.

50 г вымытых **луковиц корней герани кроваво-красной** измельчить и залить 0,7 л кипящей воды, настоять, укутав, 4 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Полученным настоем делать компрессы, примочки, обмывания витилиго перед отходом ко сну. Утром процедуру повторить. Настой хранить в темном прохладном месте. Курс лечения — 10 дней. При необходимости лечение повторять через 10 дней. Лечение начинать на убывающей луне.





Пятна витилиго полезно смазывать несколько раз в день нежной **мякотью дыни**.

0,5 кг незрелых **грецких орехов** залить 1 л 60%-го спирта. Получится спиртовая ореховая настойка. Затем взять 200 г свиного жира, 20 г гидрокортизоновой мази, 50 мл настойки и все хорошо вымешать. Настоять в темном месте в течение 7 дней. Затем еще раз хорошо вымешать. Полученной таким образом мазью смазывать пораженные витилиго места на коже.

Рекомендуют очаги, потерявшие пигмент, в летнее время защищать от прямых солнечных лучей, так как часто бывают ожоги. Здоровую кожу, окружающую пятна, смазывать солнцезащитным кремом.

При возникновении на теле пятен нужно приготовить смесь из 3 частей **свежего молока** и одной части **этилового спирта**. Полученный раствор используется для протирания пятен перед сном.

2 ст. л. **семян расторопши пятнистой** смолоть в кофемолке в мелкий порошок, залить 0,5 л кипящей воды и варить на слабом огне до тех пор, пока не останется половина жидкости, процедить. Пить по 1 ст. л. за 15 мин до завтрака и ужина. Курс лечения — 1 месяц.

Одновременно с этим смазывать пораженные участки кожи 5–7 раз в день независимо от еды крепко заваренным черным чаем, приговаривая: «Белое затираем, потемневшее оставляем. Аминь».

ВОЛОСЯНОЙ КЕРАТОЗ (ВОЛОСКОВЫЙ ЛИШАЙ, БОЛЕЗНЬ ДАРЬЕ)

Взять по 2 ст. л. **соцветий ромашки, листьев скумпии и травы горца перечного** на 1 л воды, варить 10 мин, процедить. Для промываний утром и вечером.

Взять по 100 г **корней цикория, травы синяка обыкновенного, репешка, горечавки крестовидной, зверобоя и золототысячника**. 3 ст. л. смеси варить 25 мин в 0,7 л воды, процедить. Пить по 75 г через 2 ч после еды.

Взять 50 г свежих **листьев лопуха** и 30 г **цветков фиалки трехцветной**, залить 0,5 л **оливко-**

вого масла, на водяной бане довести до кипения, настаивать 1 ч, процедить. Наружное средство.

Взять по 30 г **корней лопуха и листьев кервеля**, 20 г **листьев огуречной травы лекарственной**. 30 г смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 150 г 3–4 раза в день.

Эфирные масла эвкалипта, чайного дерева, ромашки аптечной (аптечные препараты) могут сильно облегчить течение болезни, что обеспечит выздоровление. Смазывают ватой, смоченной эфирным маслом, пораженные участки кожи.

ВОСПАЛЕНИЕ КОЖИ — СТРЕПТОДЕРМИЯ, ГНОЙНЫЕ РАНЫ И ЯЗВЫ

Кашицу из тертой **черной редьки** прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 мин.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом **сок редьки** в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела.

Сок редьки, водка, мед в соотношении 1:1:1/2 втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

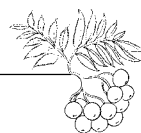
Свежий, очищенный и разрезанный на доли **огурец** или тертую его мякоть прикладывать к участкам воспаленной кожи. Повязки менять 2 раза в день.

Пижма снимает отеки от укусов всякой мошкары, комаров. Для этого 1 ст. л. измельченных цветков пижмы залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить и настоем делать компрессы, примочки. За 1 день пройдет зуд.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Настой используют в виде компрессов, примочек, обмываний для лечения гнойных или атрофических ран.

Кукурузное масло применяется как наружное средство при ожогах, трещинах губ и кожных покровах.





Если под рукой нет антисептиков и вы находитесь на своем дачном участке или в путешествии по красивым лесным просторам России, но вы захватили для любимой апельсины, то их сок можно с успехом применить как противовоспалительное и бактерицидное средство в виде компресса, примочки для лечения инфицированных ран и язв.

Кашицу из свежих или мелкоизмельченных высушенных **цветков и листьев девясила выскокого** прикладывают к кожным ранам, язвам, ожоговой поверхности.

Кунжутное масло применяется как наружное средство для лечения ран, ожогов, трещин кожных покровов, шершавости кожи.

Наружно **настой, отвар, сок листьев крапивы двудомной, отвар корней крапивы двудомной** в виде компрессов, примочек, обмываний применяют при лечении ушибов, опрелостей, ожогов, застарелых ран и язв.

Наружно **льняное масло** полезно для лечения ран, ожогов, трещин кожных покровов, кровоподтеков.

Смешать в равных частях по объему **сухие измельченные травы хвоща полевого, зверобоя, цветков ромашки аптечной. Настой.** 5 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить при лечении незаживающих ран по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 1 ч до еды. Этим же настоем после захода солнца делать обмывания, компрессы и примочки.

Много хлопот и неприятностей приносят истертости кожи ног. Лучшим средством для их заживления является **голодная слюна или моча**. Лечение проводится путем смазывания поврежденной кожи.

От ссадин на ногах, натирания обуви, пузырей на пятках хорошо делать теплые ножные ванны в отваре листьев березы, затем наложить такую **мазь**: пшеничный крахмал и глицерин — по 15 г каждого, чистый деготь — 40 г.

Трещины под пальцами, на подошвах, пятках ног быстро заживают от смазывания **растительным маслом**.

Зрелые плоды **томатов** тщательно вымыть, обварить кипятком и через стерильную марлю отжать сок. С помощью шприца промывать им гнойные раны, свищи и язвы 1–2 раза в день.

К гнойной ране на 2 ч прикладывается свежий, слабо отжатый от сыворотки **домашний сыр** из

натурального, непастеризованного молока. Компресс менять 2 раза в день. При фурункулах компресс с домашним сыром меняют 1 раз в сутки.

Кашицу из измельченного **листа или корнеплода красной свеклы** прикладывать на марлевой салфетке 2 раза в день на гнойные раны и язвы, на воспаленный участок кожи.

Сырую тертую мякоть **свеклы и моркови**, взятых в соотношении 1:1, смачивают в известковой воде и прикладывают на гнойные раны и язвы, на воспаленную кожу.

10 г порошка **корней лапчатки прямостоячей** и 1 стакан свежего несоленого **сливочного масла** варить на водяной бане 10 мин, помешивая деревянной палочкой, процедить, охладить. Мазь применять при трещинах на ногах, руках, губах.

Листья подорожника растереть до пудры и тщательно смешать с оливковым маслом. При свищах, незаживающих язвах, ранах больные места смазывать этой мазью 2–3 раза в сутки.

Самые тяжелые раны, даже когда они загноились, заживают через несколько дней и без боли, если смазывать их **сосновой живицей**. Ее аккуратно смывать водкой или спиртом.

Сильнодействующее ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство — порошок **гриба-дождевика** или кашица свежего гриба.

Измельчить на кофемолке белую или желтую фасоль. Из нее на парном молоке или родниковой воде сделать лепешку, которую прикладывать на незаживающие раны, кровоподтеки, гематомы, ушибы. Процедуры проводить 3–4 раза в день.

Смешать в равных частях по весу порошки **еловой живицы, прополиса и внутреннее свиное сало**. Смесь прокипятить на кипящей водяной бане, тщательно перемешав все составляющие. Использовать как наружное средство при самых тяжелых незаживающих язвах, ранах, ожогах. Намазывать мазь на пораженные участки кожи, перевязывать. Сняв повязки, промывать раны таким составом: 1 ст. л. негашеной извести залить 2 л теплой воды, настоять 3–4 дня. Использовать чистую воду под пленкой, образовавшейся на поверхности жидкости.

В 100 г теплой кипяченой воды всыпать **порошок квасцов** (на кончике ножа), хорошо размешать. Тампоном, смоченным в растворе квасцов, промывать гноящиеся раны, трофические язвы, открытые раны.





10 г **мумие** хорошо размешать в 100 г жидкого меда. Марлевый тампон пропитать этим составом, наложить на рану и перебинтовать. Менять повязку 1 раз в сутки.

Смолу-живицу хвойных пород перетопить с натуральным **молоком** и полученной мазью ежедневно смазывать незаживающие раны.

Свежую, измельченную в кашу **траву медуницы** 2–3 раза в сутки прикладывать к гнойным ранам, язвам, порезам или обмывать их крепким настоем этой травы.

Млечным соком инжира смазывать раны для остановки кровотечения из них.

1 кг **березовой золы** просеять и залить 10 л крутого кипятка, настоять, укутав, пока раствор не станет тепловатым. Больную ногу или руку опустить в этот щелок на 30 мин. Если же рана (язва) неудобна для ванн, то делать компрессы. Марлю сложить в 6–8 раз, намочить в щелоке и приложить на больное место на 2 ч. Компресс делать 2 раза в день. Через 2–3 недели заживет любая рана. Щелок вытянет из нее весь гной и очистит рану. После щелока промывать настоем календулы, растворив 40 капель настойки в стакане холодной кипяченой воды. Этим составом регулярно промывать раны после компресса или ванны. Затем перевязать больное место и через 2–3 ч повторить процедуры.

75 г кашицы **свежего корня лопуха** сутки настоять в теплом месте в 200 г растительного масла, затем варить на слабом огне 15 мин, постоянно помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Мазью смазывать незаживающие раны.

Кашицу или свежий **сок листьев моркови** использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении гангренозных ран.

Компрессы из свежих **листьев ежевики** полезны для лечения язв и кожных ран.

Кашицу из незрелых **семян зеленого горошка** в чистом виде или в смеси со взбитым яичным белком рекомендуется прикладывать для лечения острого воспаления кожи, гнойных ран, угрей, для выведения синяков и кровоподтеков на открытых участках тела.

При трещинах на пятках из **недельной мочи** делать теплые ванны на 5–7 мин, а на ночь помещать компрессы на пятки из свежей мочи. Утром трещины промывать теплой водой и смазывать несоленым нутряным жиром, сливочным или растительным маслом.

100 г свежих **цветов лаванды** и 0,5 л растительного масла настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, затем продержать на кипящей водяной бане 2 ч, процедить. Использовать как наружное средство при ранах всех видов.

Кашицей свежих **листьев сумаха** дубильного лечат гнойные раны.

При трещинах на коже, ссадинах полезны **компрессы с луковым соком**.

Для заживления ран и ушибов разрезать лист **алоэ** и одну из половинок приложить разрезом к ране. Через 5–6 ч она начинает затягиваться. Листья менять 2–3 раза в неделю до полного излечения.

Наполнить всю бутылку свежими измельченными листьями **крапивы двудомной**, залить доверху водкой, настоять на солнце 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Промыть рану и приложить к ней компресс из настойки. Держать 2–3 ч. Менять 3–4 раза в сутки. Это прекрасное средство лечения ран и порезов.

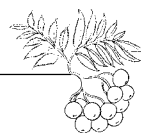
Смешать 100 г **растительного масла**, 8 г **желтого воска**, 5 г **белого воска**, 20 г **порошка живицы сосны (канифоли)**, 1 г **порошка ладана**, 1 ст. л. свежего несоленого **сливочного масла**. Все кипятить на водяной бане 10 мин, постоянно помешивая деревянной палочкой и снимая с поверхности пену. Хранить в темном прохладном месте. Тонкий слой мази на марле или тряпочке прикладывать к ране или порезу. Повязку менять 1 раз в сутки. Прекрасно излечивает раны и порезы, даже очень старые.

Вскипятить на слабом огне 2 части **растительного масла** и 1 часть **чистого пчелиного воска**, хорошо размешать. Промыв рану дезинфицирующим раствором, прикладывать повязку с мазью. Менять каждые 6–8 ч.

Для заживления ран прикладывать к ним повязки, смоченные в свежем **соке лука репчатого**.

Изготовить **мазь**: измельченные в кашу иголки ели обыкновенной — 100 г, каша из 10 репчатых луковиц, топленое сливочное масло — 500 г, порошок медного купороса — 150 г, порошок живицы (смолы) — 200 г. Все составляющие тщательно смешать друг с другом и довести до кипения на водяной бане, постоянно помешивая содержимое. Мазь получается жгучая, но она очень эффективна при нарывах, ушибах.





Порошком **дубового листа** полезно присыпать раны, полученные от острых предметов.

На свежую рану наложить и завязать компресс из кашицы **репы**. Менять по мере ее высыхания.

Кровоточащую рану полезно посыпать **бобовой мукой**, пока кровь не остановится. Тогда забинтовать рану и держать повязку до тех пор, пока рана не заживет.

Для регенерации тканей при глубоких ранах применять **липовый деготь**, способствующий интенсивному наращиванию тканей и кожи. Забинтовав рану, оставить ее в покое и зря не тревожить.

Свежими **цветками зверобоя** заполнить посуду, залить растительным маслом, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Смазывать участки кожи, поврежденные лучевым облучением, ранами от острых предметов, при различных заболеваниях кожи. Сохраняется такое противовоспалительное масло несколько лет.

Заполнить бутылку **березовыми почками**, залить их **водкой**, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Настойкой пользоваться участки кожи, пораженные ранами, ушибами, нарывами, ожогами, различными воспалительными процессами.

При ушибах прикладывать к больному месту кашицу из свежих **листьев капусты белокочанной**.

При растяжении суставов наложить на них кашицу **репчатого лука**, смешанного с сахарным песком, сверху обернуть компрессной бумагой и укрепить бинтом. Менять 2—3 раза в сутки.

Многослойную марлю намочить в горячем **молоке** и сделать компресс при растяжении суставов, сверху положить компрессную бумагу и укрепить бинтом. Менять по мере остывания компресса.

Порошком **березовых углей** полезно присыпать застарелые, незаживающие раны.

При порезах сухожилий рекомендуется наложить на раны кашицу из свежего **корня тысячелистника** или порошок из его корня.

При переломах костей размешать 0,1 г **медного порошка** в стакане непастеризованного **молока**, добавить 1 **яичный желток**, тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в неделю.

Тщательно смешать 20 г **смолы ели**, одну растолченную деревянной толкушкой **луковицу**, 50 г **оливкового масла** и 15 г **порошка медного купороса**. Греть состав на слабом огне, не доводя до кипения, 25—30 мин, периодически помешивая. 1—2 раза в сутки смазывать больные места при переломах костей, нарывах, ушибах.

При обморожениях полезно в пораженные участки кожи втирать **гусиный жир** или внутренний жир любого домашнего скота.

При ушибах прикладывать к больному месту кашицу из сваренной **фасоли**.

Сухую траву **бессмертника песчаного** поместить на раскаленное железо и, когда трава испепелится, охладить, просеять, смешать с растительным маслом. Применять для компрессов утром и вечером при застарелых ранах.

Если ранозаживляющие мази не помогают в течение 5—6 дней, 1 ст. л. сухих измельченных листьев **болиголова пятнистого** смешать с 1 ст. л. **меда** и приложить к ране. Держать 12 ч.

100 г свежих **цветочных корзинок календулы** и 200 г **растительного масла** настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, затем поставить на кипящую водяную баню, варить в закрытой посуде 1 ч, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Применять в виде компрессов при ранах и ушибах во избежание образования рубцов.

50 г измельченных в пудру **цветков календулы** смешать с 200 г **топленого нутряного свиного сала**, поставить на кипящую водяную баню и, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, довести до однородного состояния. Хранить в холодильнике.

Мазь из календулы является прекрасным и многосторонним средством при различных плохо заживающих ранах, заболеваниях кожи, закупорках, варикозных расширениях вен и пролежнях, которые являются серьезной проблемой при уходе за лежачими больными. Мазь убыстряет заживление ран любого размера, стимулирует грануляцию тканей, предотвращает воспалительные процессы, обладает бактерицидным действием по отношению к стафилококкам и стрептококкам. Она ускоряет циркуляцию крови в коже, которая становится более эластичной и устойчивой к механическим и химическим раздражениям. Мазь хорошо влияет на резаные, глубокие рваные раны, ущемления, содранную кожу, ожоги





от кипятка и после проведения лучевой терапии, трещины, ссадины (часто на губах, в углах век, на пальцах и сосках груди и др.). Мазь из календулы рекомендуют при всех видах бактериальной или грибковой инфекции кожи (например, вокруг рта, в области заднепроходного отверстия, на ограниченных участках кожи, покрытых зудящей сыпью). При аллергических или кожных сыпях иного происхождения она почти снимает напряжение или зуд, хорошо воздействует на кожу рук, если они стали шершавыми и покрылись трещинами от едких моющих и чистящих средств, или если лицо и губы обветрились или потрескались при сильных морозах или жаре. Кроме того, мазь из календулы — прекрасное лечебное средство для грудных детей, которые страдают опрелостями. Мазь оказывает благотворное действие на кожу при дерматите от пеленок, сыпи новорожденных, реакции на одноразовые пеленки. Если у мужчин чувствительная кожа, то мазь из календулы — это лучшее смягчающее и успокаивающее средство после бритья.

Кашицу из одной **луковицы репчатого лука**, 1 ст. л. порошка **листьев подорожника** смешать с равным по объему количеством **меда**. Применять для компрессов. Делать их 3 раза в день при ушибах и кровоподтеках, держать по 2 ч.

200 г сливочного несоленого **масла**, 200 г **растительного масла**, 100 г свежей **смоли ели**, 100 г **пчелиного воска** положить в эмалированную посуду, нагреть на кипящей водяной бане, варить 2–3 ч, часто помешивая содержимое деревянной ложкой. В горячем виде перелить в стеклянную банку, закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Втирать мазь в раны, ссадины, пролежни, незаживающие язвы.

Свежую **траву полыни горькой** истолочь до сока и прикладывать к ушибам, кровоподтекам, ссадинам, опухолям. При сильном ушибе наложить толстым слоем, не допускать высыхания, чаще менять или смачивать водой. Зимой применять мазь: 1 часть сока полыни, сгущенного на воздухе, смешать с 4 частями сливочного масла. Можно применить законсервированный водкой сок.

50 г сухих измельченных **листьев эвкалипта** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хорошо для примочек и промывания при гнойных язвах, абсцессах,

флегмонах, гнойных маститах, гнойничковых заболеваниях кожи.

Кашица из помидоров — великолепнейшее средство против нарывов.

При переломах 1–2 раза в сутки втирать **пихтовое масло**, что ускоряет срастание кости.

Порошком из высушенных зеленых **околоплодников грецкого ореха** присыпать ссадины на коже.

Разжеванные **грецкие орехи** употреблять как пластырь, прикладывая его к нарыву.

При лечении переломов костей, вывихов, растяжений, ран 2 ст. л. **ягод барбариса** залить 1,5 стакана горячего **молока**, варить на слабом огне 30 мин, настоять 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При сотрясении головного мозга принимать **цветочную пыльцу** по 1/2 ч. л. 3 раза в день до еды и пить **водочную настойку** (1:10) цветков боярышника в смеси с водочной настойкой (1:16) прополиса, взятых в равных частях по объему. Эту настойку принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

400 г **меда** и 100 г **нутряного свиного сала**, смешав, растопить на кипящей водяной бане, постоянно помешивая содержимое деревянной палочкой. Использовать мазь при лечении гнойных ран и язв.

Соединить в равных частях по объему **смолу ели**, **порошок листьев крапивы двудомной**, **нутряное несоленое свиное сало**, **мед**. Все прокипятить на слабом огне до однородного состояния. Мазь в виде повязки применять при лечении ран, плохо заживающих язв.

Для ускорения заживления ран и переломов принимать по 1/2–1 ч. л. **цветочной пыльцы** 3 раза в день перед едой.

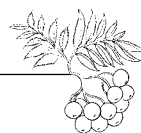
Для заживления переломов, ушибов, растяжений полезно 2–3 раза в день ставить на больные места **компрессы** из собственной свежей **мочи**.

Если раны присыпать порошком из **цветков таволги вязолистной**, они очень быстро станут заживать.

Затяжные раны поддаются действию **сока травы портулака огородного**: 2–3 раза в день раны смазывают соком, а затем прикладывают к ним компрессы, смоченные соком этой травы.

Присыпки из порошка **корневищ аира** прекрасно заживляют гноящиеся раны и язвы.





Мякиш **пшеничного хлеба**, намоченный в горячем **молоке**, ускоряет созревание нарывов и рассасывает опухоли.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев полыни горькой** залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Использовать в виде компрессов при ушибах и опухолях.

Растертые **листья мелиссы**, как свежие, так и сушеные (в последнем случае размоченные в кипятке), прикладывают на тряпочке к ранам (приятно холодит, уменьшает боль).

Смешать 2:1 порошки из **травы водяного перца и цветков подмаренника настоящего** (желтого). Смесью присыпать застарелые язвы, даже с диким мясом.

10 г порошка **корней лапчатки прямостоячей** (калгана) смешать с 1 стаканом топленого **сливочного масла**, варить на слабом огне 5 мин, постоянно помешивая содержимое, процедить и смазывать им трещины на коже рук, ног и на губах (особенно от ветра).

Порошком из **коры ивы** полезно присыпать кровоточащие раны. Пыль такого порошка втягивают в нос, когда из него идет кровь, после чего ложатся на постель, убрав подушки из-под головы.

К нарывам полезно прикладывать разрезанной стороной **лист агавы американской**.

Из **фасолевой муки** делают кашу или густое тесто и прикладывают к ранам, кровоподтекам, фурункулам, панарицию.

1 ст. л. **настойки арники** (аптечный препарат) смешать с 5 ст. л. воды. В этом растворе намочить кусок ваты или бинта соответствующего размера, затем отжать его, чтобы он оставался влажным, и наложить на поврежденный участок тела, фиксируя сверху легкой удерживающей повязкой. Если вата или бинт высохли, можно увлажнить их прямо через повязку смесью настойки с водой, не снимая компресс. Нельзя накладывать компресс на открытые раны. Он на своем месте там, где поверхность кожи не повреждена (тупые травмы).

Аптечную настойку всегда разбавлять водой в соотношении 1:5, если употребляете ее для компрессов при лечении травм, растяжений сухожилий и голеностопных, локтевых суставов, ударов, ушибов, опухлостей, синяков.

Кашу из **соевой муки** прикладывать на раны, веснушки кровоподтеки. Лекарственная

повязка из соевого теста рекомендуется для созревания карбункулов и панариция.

Кашу из свежих **листьев персика** прикладывают к раневой поверхности при абсцессах, фурункулах, ожогах, ранениях, для лечения сухой и мокрой экземы, при нейродермитах, лишаях.

Кашей из **цветков или листьев кипрея** (иван-чай) лечат фурункулы или раны. Порошком из его высушенных листьев и цветков присыпают раны.

Измельченные свежие и распаренные **листья сливы**, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют их излечению.

Кашу из свежих или мелкоизмельченных высушенных **цветков и листьев девясила высокого** прикладывают к кожным ранам, ожоговой поверхности, язвам.

Мякотью **хурмы** вместе с кожурой лечат гнойные раны и гнойничковые образования (фурункулы, панариции, чирьи и др.).

Свежим **огуречным соком** полезно промывать нагноившиеся раны и язвы, прикладывая затем к ним на несколько часов компрессы, смоченные в этом соке. Он обладает сильным антимикробным действием.

При ушибах, опухолях, укусах комаров, ос, пчел, для удаления веснушек и пигментных пятен к больным местам прикладывают свежие **листья петрушки**, делают компрессы, примочки, обтирания из свежего сока, из кашицы надземной части растения.

От ран и порезов помогает следующее замечательное средство. Смешать нутряной свиной жир с пшеничной мукой 1:1 по объему и жарить на сковороде. Затем добавить молоко и кипятить, пока смесь не будет похожа на пасту. Толстый ее слой намазать на марлю и приложить к больному месту, перевязать. Держать повязку 10 ч. После 3–4 раз наступает значительное облегчение.

100 г сухих **листьев таволги вязолистной** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку разбавить 1:5 холодной кипяченой водой. Хорошее средство для обмывания и компрессов при трофических язвах конечностей, ранах и ожогах.

Кашу из **травы кислицы обыкновенной** прикладывать к фурункулам, нарывам, язвам, гнойным ранам, опухолям, при диатезах, злокачественных опухолях.





Компрессы из кашицы **травы горошка мышиного** способствуют быстрому созреванию нарывов, фурункулов, полезны для очищения гнойных ран и язв, как кровоостанавливающее средство при свежих порезах, ранениях.

Кашицу **травы донника** белого прикладывать для остановки кровотечения к кровоточащим ранам, геморроидальным узлам, нарывам, панарицию и различным опухолям.

Кашицей из **листьев или свежей травы сабельника болотного** лечат свежие и особенно гнойные раны, нарывы, фурункулы, злокачественные язвы.

Кашицу двух головок **чеснока** залить 0,5 л 6%-го **уксуса**, настоять 1 сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойкой растирать участки тела, пораженные ушибами.

Для ран, порезов, язв, ожогов тонкая пленка, разделяющая отдельные слои **луковицы**, представляет асептическую повязку: ее накладывают на рану, покрывают марлей и завязывают.

Чистый или разведенный **сок лимона** в виде обмываний, компрессов, примочек применить при лечении свежих или инфицированных ран.

Сок из листьев и бутонов калужницы болотной полезно использовать как компрессы для заживления ран.

Кашицу **листьев череды** прикладывают к ранам и язвам, что способствует очищению их от гноя, подсушиванию и быстрому заживлению.

2 ст. л. измельченной в порошок **коры со ствола шелковицы** смешать с 1,5 стакана растительного масла, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем варить на кипящей водяной бане 2 ч, процедить. Мазью смазывают небольшие раны, ушибы.

100 г порошка **еловой смолы**, 5 измельченных в кашицу **репчатых луковиц**, 250 г **растительного масла** (лучше оливкового), 75 г порошка медного купороса тщательно растереть и томить на слабом огне, не допуская до кипения, постоянно помешивая содержимое. Мазь обладает жгучим действием и активно лечит переломы и ушибы.

Кашицей и **цветков и листьев кубышки желтой** успешно лечат различные раны.

Мыло растереть на мелкой терке, смешать с **водкой и яичным белком** в соотношении 2:1:1 по объему. Однородную мазь на марле привязать к больному месту при растяжении сухожилия. Менять ее 1 раз в сутки.

Уваренная с виноградным вином мята — прекрасная примочка для гнойных, гнилостью и гангреной пораженных ран.

Смешать 15 г **столового уксуса**, 8 г порошка **селитры**, 4 г **нашатыря** и 180 г **воды** и применять в виде компрессов, примочек при ушибах и ранениях головы, что предотвращает воспаление при сотрясении мозга и кровоизлияниях.

1/3 ч. л. **порошка квасцов**, растворенная в стакане воды, хорошо промывает раны, останавливает кровотечение из носа, рта, очищает воду от органических примесей, используется для промывания влагалища.

В случае неожиданной гангрены до оказания квалифицированной медицинской помощи пораженные участки тела покрыть или **кислым тестом**, смешанным с **порошком мела**, или присыпать их порошком **березового угля, порошком корня аира**. Все менять 4 раза в день до консультации врача.

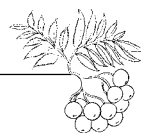
Свежей измельченной **травой сушеницы болотной (топяной)** заполнить посуду, залить растительным маслом, оставить в темном месте на 3 недели, периодически помешивая содержимое, затем варить на кипящей водяной бане 1 ч, процедить, остаток отжать. Масло использовать в виде тампонов, смазываний при лечении гнойных ран, язв, ожогов, трихомонадного кольпита и эрозий шейки матки.

1 часть **сока свежей травы вероники лекарственной** и 1 часть 90°-го **спирта** настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, процедить, добавить еще 1 часть спирта и снова процедить. Перед употреблением взбалтывать. Применять как компрессы, обмывания при ранах, кожных сыпях.

Свежей измельченной **травой вероники лекарственной** заполнить посуду, залить все растительным маслом, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, затем варить на кипящей водяной бане 1 ч, процедить, остаток отжать. Полученное масло — прекрасное наружное средство против гноящихся ран, фурункулов и при лечении ожогов.

Бальзам для гангренозных ран. Взять 500 г чистого оливкового масла, 100 г свежих цветков зверобоя, 50 г чистого пчелиного воска, 25 г чистого ладана и 25 г смолы сосны или ели. Масло и цветки зверобоя смешать, на кипящей водяной бане держать 1 ч, затем добавить порошки лада-





на, смолы и воск, хорошо размешать, чтобы все растопилось, и процедить через марлю.

Бальзам для глубоких и гнойных ран. 100 г перетопленного заячьего (или кроличьего) сала поставить на слабый огонь и добавить 10 г чистого пчелиного воска и 10 г смолы сосны или ели, помешивать, пока вся смесь не станет однородной (но не давать ей закипать, поскольку закипевший бальзам теряет свою силу), снимать пену с ее поверхности, потом остудить. Хранить в темном прохладном месте.

Бальзам для старых, трудно излечимых гнойных ран (за исключением ран от сифилиса). Для приготовления берут 100 г чистого оливкового масла, 10 г чистого желтого пчелиного воска, 5 г чистого белого пчелиного воска, 15 г скипидара, 10 г смолы сосны, 1 г чистого ладана, 1 ст. л. свежего сливочного масла. Все составляющие (за исключением скипидара) кладут в чистую эмалированную посуду и держат на слабом огне, помешивая, пока не образуется однородная смесь (не доводить ее до кипения!). Снять посуду с огня и медленно залить в нее скипидар, постоянно помешивая, пока он полностью не растворится в смеси. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. После применения бальзама на почерневшую рану кладут в 4 слоя марлю, намазанную смесью из кислого молока и белка свежего куриного яйца, взятых в равных частях по объему, затем пораженную поверхность до здорового места покрывают мешочком, наполненным теплым печеным репчатым луком.

Примочки из виноградного уксуса с медом применяются при темных пятнах под глазами, а также на тех местах кожи, где застыла и затвердела (в виде темного пятна) кровь.

Порошком жженных **семян льна** полезно присыпать раны: это их подсушивает, снимает боль и жжение.

Смешать в равных частях по объему **смолу ели, желтый воск, мед, растительное масло** и варить, помешивая, на кипящей водяной бане до получения однородной мази. Использовать ее как наружное средство для лечения гнойных ран.

Ушибы, синевы, красные рубцы на коже излечиваются **водочными примочками**.

Кашица **листьев лоха узколистного** быстро очищает и заживляет раны.

В качестве хорошего противовоспалительно-го средства к ранам, язвам и геморроидальным

шишкам прикладывать кашицу из **листьев недо-троги обыкновенной (желтой)**.

Порошком жженого **корня хрена** лечат язвы с разросшимися грануляциями, а также гнойные, плохо заживающие раны.

2 части **цветков или травы выюнка полевого** залить 4 частями **спирта или водки**, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. на 1/2 стакана воды. Употреблять для компрессов и примочек при ранах, сыпях, лишаях.

Сок или кашицу из **листьев мать-и-мачехи** прикладывать к гноящимся ранам, язвам, как средство, хорошо заживляющее раны.

Свежевыжатый **сок апельсина**, особенно если в нем размешать немного меда (1 ст. л. меда на 250 мл **сока**), полезен для компрессов, примочек, обмываний при лечении застарелых ран и язв.

Кашицу свежей **травы аврана лекарственно-го** прикладывают к застарелым язвам, сыпям, ушибам с подкожным кровоизлиянием.

Кашицу **листьев лопуха** смешайте с **медом** 1:1, добавьте **муку** и сделайте лепешку. Приложите ее к трещине на пятке на ночь и закрепите ее. Утром удаляйте ороговелости, смойте теплой водой и смажьте календульной мазью. Процедуру повторяйте до полного устранения ороговелости. У вас пятки станут гладкими, мягкими, порозовеют, будут как у младенца.

10%-ю (5%-ю) **настойку йода** смешать 1:1 с **соком лимона или клюквы**. Перед употреблением взбалтывать. Втирать в ушибы несколько раз в день.

Если вас укусила оса или пчела, сразу же приложите к месту укуса **кусочек сахара**, чуть смоченного водой. Через несколько минут от укуса и следа не останется.

Немедленная помощь против любого вида укусов насекомых: по возможности быстрее приложите на место укуса свеженарезанную половинку **головки репчатого лука**. Заметно уменьшится чувство жжения, отечность.

На рваную рану положите компресс из кашицы **репы** и меняйте его по мере высыхания.

Прекрасное средство лечения небольших порезов — **сахарная пудра**. Осторожно очистите ранку и присыпьте ее небольшим количеством сахарной пудры.

Разотрите на солнце в медной ступке **детскую мочу** до тех пор, пока она не станет густой и





вязкой. Эта моча в виде компрессов излечивает трудно заживающие язвы, разъедает и рассасывает дикое мясо.

Порошком **жженных костей свиньи** полезно присыпать влажные язвы кожи.

Порошком **малахита** полезно присыпать кожные, труднозаживающие язвы.

Прикладывайте **магнит** к больному месту и открытой ране — боль утихает, а кровь останавливается.

Золу трех головок чеснока смешать с 50 г сливочного масла и 200 мл крепкого отвара морской рыбы. Втирать в пораженные участки кожи.

Порошок **корня ладанника** смешать 1:1 по объему с **медом**. Эта смесь улучшает зрение, а мазь излечивает злокачественные язвы.

Смешать 1:1 **сок редьки черной и мед**. Хранить в темном прохладном месте. Смазывать участки кожи, пораженные злокачественными язвами.

Сок кислого граната варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить, смешать 1:1 по объему с медом. Хранить в темном прохладном месте. Смазывать по несколько раз в день злокачественные язвы.

Застарелые, незаживающие язвы присыпать порошком **сожженного свинца**. Если из них выделяется обильный гной, то присыпать необходимо один раз в сутки, если же гноя мало, то 2 раза в течение 4 дней, но чтобы получилось по 1 разу каждые 2 дня.

Порошком сожженной **скорлупы грецкого ореха** 2–3 раза в сутки посыпать незаживающие язвы.

Смешать в равных частях по весу порошок из **травы дубровника чесночного и мед**, приготовить мазь, нагрев ее на кипящей водяной бане. Применять в виде мази при злокачественных язвах.

Порошком **листьев дуба** присыпать труднозаживающие язвы.

Порошком **травы хвоща полевого** посыпать труднозаживаемые язвы.

Порошком **листьев, цветков и корней ястребинки волосистой** присыпать злокачественные и раковые язвы.

При гниющих кожных язвах, особенно после радиационного облучения, пропустить через мясорубку незрелые **желуди и листья дуба** и сразу же наложить кашицу из них на поражен-

ные участки. Кашицу закреплять повязкой на 2–3 ч, готовя затем новую. Курс лечения — 1–2 недели.

Из **березового дегтя**, смешанного в равном количестве с **внутренним бараньим или свиным салом**, готовят мазь для лечения ран и кожных заболеваний.

Мазью, составленной из чистого березового дегтя и вазелина, взятых в соотношении 1:10, лечат такие болезни, как язвы, пиодермию, инфицированные раны.

При трещинах на губах, пятках, руках 10 г измельченной в порошок **травы лапчатки прямостоячей** тщательно смешать до однородного состояния на кипящей водяной бане с 150 г свежего сливочного масла. Смазывать пораженные места 4–5 раз в сутки до полного излечения. Мазь хранить в холодильнике.

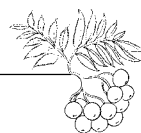
Для заживления сильных расчесов 1 стакан сухих измельченных **почек тополя черного** залить таким же количеством растительного масла, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Затем поставить на огонь, довести до кипения, через 1 мин снять с огня, когда остынет, процедить. Поставить в холодильник на 1 сутки. Полученной мазью на ночь смазывать пораженные места.

Свежими **цветками ромашки аптечной** заполнить на 2/3 бутылку и залить доверху любым свежим растительным маслом. Настаивать при комнатной температуре на свету 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Мазью смазывать коллоидные рубцы, язвы (в том числе и злокачественные). Хранить в холодильнике.

100 г сухой измельченной **травы иссопа лекарственного** залить 2 л вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Затем поставить на огонь, варить 10 мин, охладить, процедить, отжать сырье. Использовать для компрессов, примочек, обмываний при лечении ран и язв.

100 г сухой измельченной **травы руты пахучей** залить 1 л вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать сырье. Использовать для компрессов, примочек, обмываний при лечении долго не заживающих ран и язв.





100 г сухой измельченной **травы манжетки обыкновенной** залить 1 л сухого красного виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Затем поставить на огонь, варить 5 мин, охладить, процедить, отжать сырье. Использовать для компрессов, примочек, обмываний при лечении ран, ушибов, кровоподтеков, мокрых (мокнущих) воспалений кожи, фурункулов.

Розовым маслом (аптечный препарат) полезно смазывать различные раны и язвы, в том числе и долго не заживающие.

Раковые раны и язвы полезно промывать свежеприготовленным **соком моркови посевной**.

Настой травы руты в виде компрессов, примочек, обмываний полезен при лечении кожных заболеваний, сопровождающихся гнойничками и ранами.

Облепиховое масло в виде компрессов, смазываний полезно при лечении обморожений, ран, ожогов, пролежней, волчанки, экземы, при незаживающих язвах.

Кашицей свежих **плодов облепихи** в виде компрессов, примочек лечат кожные раны, удаляют кожные пигментации, возникающие на лице после сильного загара или юганового ожога.

Как наружное ранозаживляющее средство полезно применять настой, отвар **травы тысячелистника**, кашицу свежих листьев в виде компрессов, примочек, обмываний. Постарайтесь всегда иметь в домашней аптечке эту чудодейственную траву.

Настой травы вербены лекарственной: 1 ст. л. измельченной травы вербены залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Наружно настой полезен в виде компрессов, паров, обмываний долго не заживающих ран.

Кашица из свежих **листьев шелковицы** полезна в виде компрессов при лечении кожных ран, дерматита, чесотки, крапивнице.

Прокипяченное **подсолнечное масло** полезно как наружное средство для лечения ожогов, ран, опрелостей, трещин кожных покровов.

Присыпка из порошка высушенных **лепестков розы** способствует заживлению ран, растертых мест, снимает боль.

Отвар тычинок розы (5—6 г) с небольшим количеством воды, принятый внутрь, — прекрасное кровоостанавливающее средство.

Смазывание глубоких ран **розовым маслом** способствует наращиванию новой ткани и высушиванию влажных материй ран и язв, устраняет в них гнилостные вещества.

Кашица свежих **листьев сливы**, приложенная к плохо заживающим гнойным ранам и язвам, способствует их быстрому выздоровлению.

Сливовый клей, разбавленный в теплой кипяченой воде (1 ч. л. клея на 1/3 стакана воды). Наружно это средство в виде компресса полезно применять для лечения кожных язв.

Пижма снимает отеки от укусов всякой мошкеры, комаров. Для этого 1 ст. л. измельченных цветков пижмы залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить и настоем делать компрессы, примочки. За день пройдут зуд, отеки.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев и цветков кипрея залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить в течение дня не спеша, небольшими глотками. Настоем (2 ст. л. на 1 стакан воды) промывают раны, язвы, ожоговые поверхности.

Порошком из высушенных **листьев и цветков кипрея** присыпают раны.

Цветущую траву, напаренную в горячей духовке, свежеприготовленную кашицу из **цветков или листьев кипрея**, прикладывают к чирьям, фурункулам или ранам.

Наружно **настой базилика** в виде компрессов, примочек, обмываний применяют при лечении трудно заживающих ран, экземы. 2 ст. л. измельченных листьев базилика (или верхушек базилика) залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить.

Мука из плодов нута в виде присыпки полезна при лечении злокачественных и раковых язв и от чесотки.

Кашицу из свежих **листьев вишни** полезно прикладывать как тампон при наружных кровотечениях (носовые кровотечения, поражения кожных покровов).

Абрикосовую камедь (смола на деревьях абрикоса), растворенную в теплой воде 1:1 по объему, полезно применять как наружное сред-





ство при лечении ран, трещин кожных покровов, ожогов.

Лавровое масло — прекрасное средство для смазывания долго не заживающих ран, для втираний при чесотке. 100 г измельченных лавровых листьев залить 0,5 л кипяченого растительного масла, настоять 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в холодильнике.

Для лечения долго не заживающих ран полезно подорожниковое масло: свежесорванные листья подорожника высушить, сложить по самое горлышко в банку и залить растительным маслом. Банку герметично закупорить крышкой, чтобы в банку не попадал воздух. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном прохладном месте.

При изнуряющей, длительной болезни, кровотечениях любого происхождения следует полюбить **иголки пихты**. Настой из приятно пахнущих иголок пихты делайте по своему вкусу, чтобы он не горчиал, а был приятен для питья. Можно в него добавлять по вкусу сок ягод брусники, клюквы. Этот напиток раньше встречался в каждом доме, к моему большому сожалению, сейчас его в наших квартирах «днем с огнем не найдешь». Отсюда и многие наши беды со здоровьем.

Кашица из **соевой муки** прикладывается на поверхность ран, веснушек и кровоподтеков, для улучшения цвета лица.

Настой. 1 ст. л. измельченных цветков и листьев шалфея залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день за 15 мин до еды. Настой полезен для компрессов, примочек, промывания при гноящихся ранах, язвах, ожогах, при обморожениях.

1/2 ч. л. измельченной **коры дуба** с молоденьких веточек настаивать 8–10 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды, периодически встряхивая содержимое, процедить. Разбавить 1 стакан **красного виноградного вина** 1 стаканом настоя коры дуба. Это суточная доза. Выпить не спеша, небольшими глотками в течение дня. Винное «зелье» обладает уникальным свойством останавливать кровотечения любой этиологии.

Кашица свежих **листьев грецкого ореха** в виде компресса полезна при лечении гнойных ран, фурункулов, гнойничковых процессов на

коже, ее привязывают к больному панарицием пальцу.

Отвар. Измельченные корни тыквы залить водой в соотношении 1:1, томить на кипящей водяной бане 2 ч, затем долить до требуемого объема горячей водой, процедить. Использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении воспалительных заболеваний кожи (экзема, рожистое воспаление, псориаз, фурункулез, дерматиты, ожоги, гнойные раны).

Тертую сырую мякоть **тыквы** на марлевой повязке прикладывают к воспаленным участкам кожи (экзема, рожистое воспаление, псориаз, фурункулез, дерматиты, гнойные раны, трофические язвы, отморожения, ожоги, рак кожи). Это средство устраняет веснушки, угри и пятна на лице.

Хорошие бактерицидные свойства **хрена** позволяют применять его для заживления застарелых гнойных ран и язв: 1 ч. л. свеженатертого хрена на 1 стакан холодной воды, настоять 1 сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настой использовать в виде компрессов, примочек, обмываний.

Симпатическое средство. Рану, язву промыть **спиртом**. Срезать спелый **пшеничный колос** с небольшим концом соломины, повернуть его концом колоса вниз к ране и осторожно водить по ней крестообразно 3 раза. Делать так утром, в середине дня и вечером, каждый раз срезая новый колосок. За 3 дня истратить 9 свежих колосков. Средство удивительное, быстро излечивает кровотечения, вытягивает гной и через несколько дней рана заживает.

ГЕНИТАЛЬНЫЕ ЛИШАИ

Пациентам, которые страдают от генитальных лишаяев, следует содержать свои болячки в чистоте и сухости, а также избегать стрессов и тех причин, которые могут спровоцировать возникновение рецидива. Симптомы болезни можно смягчить с помощью различных средств. В то же время можно попробовать и другие методы.

Пчелиный прополис.

При высыпании пузырьков, вызванных генитальными лишаями, применяют настойку из





пчелиного прополиса, нанося ее на всю воспаленную область. Чтобы приготовить эту настойку, смешайте 2 части (по объему) водки и 1 часть очищенного от примесей прополиса. Старайтесь как можно точнее соблюсти эту пропорцию. Перед использованием поставьте полученную смесь на 4 дня в темное, прохладное место и периодически встряхивайте содержимое. Это средство оказывает изумительный эффект.

Намажьте настойку прополиса на все лишайные узелки и пузырьки. Вы можете почувствовать жгучий укол, если коснетесь открытой ранки, зато зуд прекратится в течение ближайших 12–24 ч. Применяйте это средство 2 раза в день — утром, как только проснулись, — и вечером, перед тем как ложиться спать. Через пару дней болячки могут полностью исчезнуть, однако вам стоит продолжать лечение, нанося настойку на то же место. В качестве побочной реакции может появиться слабая сыпь. Впрочем, даже при использовании прополисной настойки болячки от генитальных лишаяев могут не проходить 6 и более месяцев. Не отчаивайтесь! Прополис обязательно поможет вам!

Пчелиный прополис — прекрасный природный антибиотик, полезный при лечении и профилактике генитальных лишаяев.

Лизин.

Аминокислота лизин имеет особое значение при избавлении от симптомов генитальных и губных лишаяев. Лизин подавляет рост вируса, снижает или избавляет от боли, вызванной генитальными лишаями. Лизин не вылечивает пузырьки, когда они уже появились, но он останавливает образование тех узелков, из которых потом возникают пузырьки. Так как лизин — это натуральное лечебное средство, то если применять его, то можно избежать рецидивов. Но если прием лизина прекратить, то болячки могут появиться через 1–2 месяца.

Когда вирус вторгается в клетку, он меняет питательные потребности клетки так, что ее потребности в лизине уменьшаются, но увеличивается потребность в аргинине. Изобилие лизина по сравнению с аргинином создает среду, враждебную для простых лишайных вирусов.

В диету нужно включить продукты с определенным соотношением лизина и аргинина. Если в диете аргинин преобладает над лизином (при употреблении большого количества шашлыка,

шоколада с орехами и др.), тогда у людей, зараженных лишаями, очень быстро возникают болячки. Видимо, именно аргинин является причиной появления пузырьков. Люди, зараженные генитальными вирусами, должны как можно чаще употреблять продукты, богатые лизином: авокадо, арахис, говядина, свинина, пивные дрожжи, помидоры, творог, камбала, креветки, чечевица, соевые бобы, лимская фасоль. В хлебе лизина мало, в кукурузе и рисе его почти нет. Самая важная особенность аминокислотного состава молока — очень высокое содержание в нем лизина, что позволяет использовать молоко для улучшения сбалансированности аминокислотного состава растительных продуктов, в которых лизина не так много. При заболевании генитальным лишаем молоко должно стать одним из основных компонентов диетотерапии, так как липиды молока легко усваиваются. Это очень важно, так как среди них много кальций-, фосфор- и азот(холин)содержащих веществ, которые играют важную роль в профилактике и лечении кожных заболеваний. Тем пациентам, кто плохо переносит свежее молоко, нужно обязательно употреблять кисломолочные продукты (кефир, ряженка, ацидофилин, йогурт, кумыс, творог).

Продукты, богатые аргинином, которые не следует употреблять: говядина, баранина, отруби, орехи, гречиха, семена, каши, соевые бобы, жмых подсолнечника, шоколад, телятина. Нужно учитывать тот факт, что действие первого списка продуктов может нейтрализовать действие продуктов из второго списка.

Эти растения хорошо помогают для облегчения симптомов генитальных лишаяев.

Белая ива (или ветла), ива козья (ракита, или бредина). Эти растения смягчают боль, причиняемую пузырьками. Кора ивы — прекрасное дезинфицирующее, противовоспалительное, жаропонижающее, анальгетическое, успокаивающее, болеутоляющее, антивирусное, антибактериальное средство.

Можно промывать свои болячки отваром из порошка коры белой ивы. Для приготовления отвара достаточно 1 ч. л. данного порошка коры на 1 стакан воды. Или — можете пить отвар, растворив 30 г порошка в 0,5 л кипящей воды и прокипятив его в течение 20 мин.

Золотая печать (*Hydrastis canadensis*) — культивируется в РФ. Это растение избавляет





от раздражения и воспаления, вызванных генитальными лишаями. Его можно принимать внутрь или полоскать им слизистую оболочку рта. Поскольку оно является сильным стимулирующим средством и содержит алкалоиды, от которых организм легко избавляется, его следует применять не больше 7 дней подряд. Чтобы приготовить настой, надо 2 ч. л. сухой измельченной травы этого растения залить 200 мл кипящей воды и варить в течение 15 мин, настоять до теплого состояния, процедить. Принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день до еды.

Звездчатка средняя (мокрица) (*Stellaria media*). Растение уменьшает и снимает болевые ощущения, размягчает и рассасывает опухоли, останавливает кровотечения, заживляет гнойные раны. Обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. Это растение можно применять в виде припарок, компрессов, примочек, накладывая их непосредственно на генитально-лишайные болячки. Полезно их делать как можно чаще в течение дня, а в тяжелых случаях и ночи. **Мазь.** Измельчите 0,5 кг свежей травы звездчатки и поместите ее в кастрюлю из нержавеющей стали вместе с 60 г пчелиного воска и 250 г нутряного свиного сала. Закройте кастрюлю крышкой и поместите в духовку, нагретую до 100 °С. Через 3 ч достаньте кастрюлю, процедите полученный раствор через сито и охладите. Храните эту мазь в холодильнике и применяйте при любых видах болячек.

При лечении генитальных лишаяев гомеопаты используют **тинктуру календулы**. Когда будете накладывать тинктуру на свои пузырьки, используйте хлопковый тампон. Вы можете ощутить легкое покалывание; когда тинктура календулы высохнет, припудрите больное место кукурузным крахмалом.

ГНОЙНИЧКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Гнойничковыми заболеваниями кожи (пиодермиты, пиодермии) называют целую группу острых и хронических воспалительных заболеваний кожи, которые обусловлены стафилококками и стрептококками, реже другими микро-

организмами. Они встречаются довольно часто и занимают первое место среди всех кожных заболеваний. Они возникают после мелких травм (уколы, расчесы, укусы насекомых и т.п., так называемые микротравмы), загрязнений кожи, повышенного потоотделения, местного и общего охлаждения, нарушения правил личной гигиены.

Отдельные формы гнойничковых заболеваний кожи возникают из-за нарушений нервной системы, внутренних органов, заболеваний обмена веществ, особенно сахарного диабета. Иногда гнойничковые образования появляются повторно и осложняют другие кожные заболевания, особенно зудящие.

Поражения, вызываемые стафилококками, приводят к развитию воспалительного процесса в области волосяных фолликулов, сальных и потовых желез. Часто процесс распространяется в глубь кожи, и тогда диагнозом является фолликулит, фурункул, карбункул, гидраденит, сикоз.

Фолликулит — небольшие болезненные воспалительные узелки с волосом в центре, которые в дальнейшем могут превращаться в гнойничок. Через 5–6 дней он заживает и оставляет после себя пигментное пятно, которое потом исчезает. После этого могут возникать новые фолликулиты, с более глубоким поражением — это фурункул (чирей). В толще кожи появляется болезненный узел, который довольно быстро увеличивается. Кожа над очагом поражения краснеет и становится багрово-красной. После этого центральная часть узла размягчается и вскрывается, гнойно-некротические массы обильно выходят. Часто фурункулы вызывают повышение температуры и общее недомогание. Если возникают одновременно несколько фурункулов или они появляются один за другим на протяжении нескольких месяцев, то это говорит о фурункулезе.

Карбункул — это как бы несколько соединившихся фурункулов. Он сопровождается недомоганием, повышением температуры, ознобом, головной болью. Карбункул (огневик, углевик) является одной из самых тяжелых и опасных болезней кожи и подкожной клетчатки.

Болеют карбункулом, как правило, пожилые люди. Чаще всего он возникает на задней поверхности шеи, спине и лице. Карбункул лица особенно опасен из-за возможности распространения гнойного процесса в полость черепа.





Карбункул образуется при попадании гноеродных микробов в поры кожи при неправильном лечении фурункула. К возникновению карбункула приводит недостаток витаминов, сахарный диабет, ожирение. Сначала в толще кожи образуется уплотнение, которое принимает после характерную полушаровидную форму с напряженной лоснящейся кожей красного цвета с синеватым оттенком в центре. Через 8—10 дней происходит нагноение: под поверхностным слоем кожи в местах выхода волос просвечивают капельки гноя. Гнойнички вскрываются и выделяют небольшое количество гноя, поэтому поверхность карбункула напоминает решето. Эта стадия длится около 20 дней, после этого при благоприятном лечении распространение процесса заканчивается, все омертвевшие ткани отторгаются и начинается заживление, когда образуется значительный или — при больших карбункулах — обезображивающий рубец. При неблагоприятном течении болезни карбункул растет и достигает иногда размеров чайного блюдца. Организм наполняется ядовитыми веществами, появляются осложнения: поражение лимфатических узлов и сосудов, тромбофлебиты, общее гнойное заражение. Заболевание может закончиться летальным исходом. Общее состояние при карбункуле тяжелое: высокая температура, озноб, частый пульс, сильные боли в пораженном участке.

При появлении карбункула нужно немедленно обратиться к врачу, так как может понадобиться хирургическое вмешательство. Если помощь врача по каким-то причинам невозможна, то необходимо наложить согревающие компрессы; после появления гноя следует применять дезинфицирующие средства (например, прикладывать на вате карболовое масло), а гной и отделяющиеся омертвевшие частицы осторожно удалять щипчиками, соблюдая при этом гигиену.

Для предотвращения появления карбункула нужно следить за чистотой кожи и одежды, избегать микротравм, царапин, ссадин, сразу же обрабатывать их дезинфицирующими средствами (5—10%-м спиртовым раствором йода и др.).

Довольно много неприятностей вызывает у мужчин так называемый сикоз: группы множественных фолликулитов, возникающие обычно там, где растут борода и усы, и постоянно рецидивирующие. Со временем кожа в этих местах

утолщается, становится болезненной, на ее поверхности практически всегда находятся гнойнички, гнойные корочки, мелкие трещины. Без рационального лечения процесс может длиться неопределенно долго, затихая и обостряясь.

Стрептококковые пиодермиты носят, как правило, поверхностный характер и характеризуются появлением на коже рассеянных пузырьков и пузырей, чье прозрачное содержимое быстро мутнеет, а затем становится гнойным. Пузырьки или пузыри растут в размере (из-за периферического роста) или же засыхают в корку различного цвета (желтого, бурого-желтого, кровянистого).

Своеобразная форма стрептококкового поражения кожи — так называемая «заеда» (иногда причиной ее образования могут быть дрожжевые грибы), которая локализуется обычно в углах рта в виде эрозий, трещин, расположенных на гиперемизированном основании. К длительному течению процесса приводят заболевания желудочно-кишечного тракта, гиповитаминозы, привычка облизывать углы рта, плохо подогнанные зубные протезы. (Вокруг эрозий и на ее поверхности часто появляются корки медово-желтого цвета.)

Основными принципами лечения являются непосредственное воздействие на очаги поражения с помощью общей и местной терапии; предупреждение распространения инфекции по поверхности кожи; устранение причин, выявленных во время обследования больного, способствующих развитию пиодермии; укрепление иммунитета больного. Следует помнить, что при первых же симптомах пиодермии нужно сразу начинать лечение, строго соблюдать правила личной гигиены и проводить профилактические мероприятия.

Народная медицина рекомендует.

80 г меда смешивают с 20 г серы и принимают по 1—2 ст. л. в день при фурункулезе.

Пораженный участок необходимо смазывать 20%-й **прополисной мазью** на каком-либо жиру.

На ночь облепить пораженные места **медовой лепешкой**, при этом лучше ее класть на мягкую бумагу, чтобы было легче снимать, и обмотать какой-либо натуральной теплой материей. На утро вместе с лепешкой будут сниматься гнойные корочки фурункулов, некоторые фурункулы прорвутся, некоторые будут еще назревать (в зависимости от прогрессирования болезни).





Так, пораженные участки следует обмыть мыльной водой, снова залепить медовыми лепешками и утеплить. Повторять процедуру необходимо до тех пор, пока кожа не нарастет и не восстановится.

При фурункулах слухового прохода можно воспользоваться марлевыми тампонами с 15–20%-й **прополисной мазью**. Вводить тампоники необходимо до вскрытия очага нагноения. Уже через 3–4 дня воспалительный процесс ликвидируется.

Размять прополис так, чтобы получилась лепешка, затем приложить ее к фурункулу, закрепить лейкопластырем и держать до тех пор, пока больное место не размягчится и не вытечет гной.

Приложить к больному месту медовую лепешку, обмотать теплой натуральной тканью. Накладывать лепешку следует примерно на 12 ч, и данную процедуру повторять до тех пор, пока кожа не восстановится. После процедуры пораженное место рекомендуется смазывать птичьим жиром. Если рана открытая, гнойная, то лепешку следует менять 3 раза в день.

Цветущую траву, напаренную в горячей духовке, свежеприготовленную кашку из **цветков или листьев кипрея** прикладывают к чирьям, фурункулам.

Кашка свежих **листьев грецкого ореха** в виде компресса полезна при лечении фурункулов, гнойничковых процессов на коже, ее прикладывают к больному панарицием пальцу.

Наружно настой **травы душицы** (2 ст. л. травы на стакан воды) полезен в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении нарывов, чирьев, а также для ванн (0,3 кг сухой травы душицы кипятить на слабом огне в 3 л воды в течение 20–30 мин, процедить и вылить в ванну) при золотухе у детей.

Наружно порошок **травы душицы** применяют при фурункулах, нарывах, различного рода сыпях.

Наружно отвар **травы хвоща полевого** в виде компрессов, обмываний, примочек и ванн полезен при потливости ног и рук, трофических язвах, фурункулезе, долго не заживающих ранах.

Ванны из отвара травы хвоща полевого — прекраснейшее средство для восстановления эластичности кожи.

Лекарственная повязка из **соевого теста** полезна для созревания карбункулов и панариция.

Мякоть **хурмы вместе с кожурой** прикладывают на гнойные раны и на место гнойничковых образований (фурункулов, панарициев и др.).

Кашка из свежих **листьев черешни** прикладывается к ранам, фурункулам, нарывам и веснушкам.

До сих пор одним из лучших способов лечения фурункулеза и гнойных ран являются компрессы, примочки, обмывания **настоем цветов черемухи**: 1 ст. л. цветов черемухи залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8–10 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить. Использовать как наружное средство.

Кашку из свежих **листьев персика** полезно прикладывать к раневой поверхности при абсцессах, фурункулах.

Наружно настой **травы или семян укропа** используют в виде компрессов, примочек, обмываний при гнойничковых поражениях кожи.

Наружно **настой, отвар, сок листьев крапивы двудомной, отвар корней крапивы двудомной** в виде компрессов, примочек, обмываний применяют при лечении фурункулов, чирьев.

При лечении фурункулов полезно принимать **березовый деготь** утром натошак. Начинать с 1 капли на 1 ст. л. воды. Постепенно довести количество дегтя до 15 капель за прием. После этого принимайте деготь по обратной схеме: с 15 капель до 1.

Чтобы вытянуть стержень из зреющего фурункула или карбункула и затем безболезненно очистить ранку, используйте следующую **смесь**: 1 ч. л. березового дегтя, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. свиного нутряного жира и 1 ст. л. хозяйственного мыла. Все ингредиенты тщательно смешать до однородного состояния. Смесь нанести на льняную тряпочку, приложить к фурункулу или карбункулу и оставить на ночь. Для созревания фурункула необходимо влажное тепло. После того как стержень выйдет, в оставшуюся после него дырочку осторожно протолкните пинцетом кристаллик марганцовокислого калия. Это необходимо сделать для того, чтобы предотвратить рецидивы.

При лечении тяжелых (запущенных) форм фурункулеза полезно принимать **березовый деготь**, разведенный в молоке. Начинают с 1 капли дегтя на 50 мл теплого молока. Принимают 1 раз в день утром натошак в течение первой недели. Во вторую неделю принимают уже 2 капли дегтя. Так увеличивают до 10 капель на 10-й





неделе лечения. Сделайте перерыв на 2 недели. Далее курс лечения повторяется. Весь курс лечения длится 6 недель.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные **цветки календулы, ромашки аптечной, травы зверобоя, спорыша, лапчатки гусиной, крапивы двудомной, тысячелистника, донника лекарственного, листья подорожника большого, мать-и-мачехи, корни лопуха большого, солодки. Настой.** 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать при лечении фурункулов, карбункулов, начинающихся абсцессов не спеша, небольшими глотками по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Гущу, полученную после процеживания, прикладывать на воспаленные участки кожи.

Взять 50 г **корней норичника узловатого** и по 25 г **цветков фиалки душистой и календулы**; 50 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить не спеша, небольшими глотками при карбункулах, злокачественных фурункулах по 3–4 стакана в день.

При фурункулах хороши компрессы из кашицы **тыквы**, меняют их 3–4 раза в сутки.

При фурункулах рекомендуются компрессы из **репчатого лука**, сваренного в молоке, сменяя их компрессами из кашицы свежего лука.

Делать повязки с вареным или печеным **луком** 1–4 раза в день при незрелых фурункулах в зависимости от остроты процесса. Испечь в духовке луковицу, разрезать пополам и 1 горячую половину приложить к незрелому фурункулу, наложить повязку. Повязку с луком менять каждые 4–5 ч.

Кашицу из измельченного **листа или корнеплода красной свеклы** прикладывать на марлевой салфетке 2 раза в день на фурункул.

Сырую тертую мякоть **свеклы и моркови**, взятых в соотношении 1:1, смачивают в известковой воде и прикладывают к фурункулу.

Свежей тертой мякотью **помидоров** смазывать воспаленную от фурункула кожу 1–2 раза в день.

Отвар. Измельченные корни тыквы залить водой в соотношении 1:1, томить на кипящей водяной бане 2 ч, затем долить до требуемого объема горячей водой, процедить. Использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении воспалительных заболеваний кожи (фурункулез).

Тертую сырую мякоть **тыквы** на марлевой повязке прикладывают к воспаленным участкам кожи (фурункулез).

При фурункулезе применять пластыри из **сосновой живицы**.

Для быстрого созревания нарыва и для рассасывания опухолей к больному месту каждые 2 ч прикладывать мякиш **пшеничного хлеба**, смоченный в горячем **молоке**.

При нарывах и фурункулах к больным местам прикладывать **листья лопуха**, отваренные в **молоке**. Менять каждые 3–4 ч.

Лист березы намылить **хозяйственным мылом** и прикладывать к фурункулу. Менять несколько раз в день. И так, пока фурункул не прорвется. Ранки заживляют чистым листом березы.

Листья подорожника растереть до пудры и тщательно смешать с **оливковым маслом**. При фурункулах больные места смазывать этой массой 2–3 раза в сутки.

0,5 л натурального **молока** довести до кипения, растворить в молоке 1 ст. л. **сахарного песка**, охладить, размешать в нем сок 1/2 **лимона** и, когда молоко свернется, выпить сыворотку. Курс лечения — 1,5–2 месяца. Очень полезное средство при чирьях, фурункулах.

Мелко натереть **мыло**, чтобы покрыть дно кружки, налить туда в 2 раза больше молока. Кипятить смесь на малом огне 1–1,5 ч, помешивая, пока не получится густая пена в виде сметаны. Применять при лечении нарывов, фурункулов, чирьев. Наложить мазь на больное место, перевязать. Менять ежедневно.

2 части кашицы **печеного лука** смешать с 1 частью мелко натертого **мыла**, хорошо перемешать. Прикладывать как пластырь на больное место 5 раз в сутки. Очень хорошо очищает нарывы, фурункулы, чирьи, помогает их быстрому созреванию.

Пожевать сырую **гречневую крупу**, положить массу на свежее несоленое сливочное масло и приложить к нарыву или чирью, менять через 4 ч.

Кашицу из **травы и цветков василистника простого** применять в виде компрессов при лечении фурункулов.

Для лечения нарывов полезно прикладывать **мед, смешанный с мукой**.

Свежий **сок и кашица**, приготовленные из надземной части **цикория**, используются в виде





компрессов, примочек, обмываний при кожных сыпях, карбункулах, угрях и фурункулезе.

Листья зверобоя, свежие или высушенные и распаренные, прикладывают при фурункулах, нарывах, панариции, гнойных ранах и язвах, различных гнойничковых воспалениях.

Панариций полезно несколько раз в день обертывать **свежей луковой пленкой**.

Сушеный **белый гриб** (желательно старый) размочить в горячем молоке, кипятить на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 30 мин. В виде компресса прикладывать к нарывам, фурункулам.

Ломтик ржаного **свежеиспеченного хлеба** посолить и тщательно пережевать. Нарыв, фурункул, чирей обложить слоем этого хлеба и перевязать. Верное и очень сильное средство.

При лечении чирья прикладывать к нему теплую **ячневую или овсяную кашу на молоке**; если чирей болит, то использовать холодную кашу. Если боли нет, полезен в этом качестве печеный лук или ржаная мука с медом в виде лепешки.

Примочки из **виноградного уксуса** препятствуют распространению злокачественных язв, полезны при карбункуле.

Смешать в равных частях по весу **смолу ели, топленое нутряное свиное сало и желтый воск**, варить, помешивая, на кипящей водяной бане до получения однородной смеси. Мазь использовать как наружное средство при лечении фурункулеза.

Смешать 1:1 по объему **сок чеснока** и измельченный в пудру **черный перец**. Смесь в виде компрессов прикладывать к труднозаживающим язвам, гнойникам, нарывам.

Фасолевая мука в виде присыпки — прекрасное средство лечения гнойничковых и рожистых поражений кожи, пролежней, опрелостей. Кашицу или густое тесто из фасолевой муки прикладывают к ранам, кровоподтекам, фурункулам, панарицию.

Кашицу из незрелых (зеленых) **семян зеленого горошка** в чистом виде или в смеси с яичным белком полезно местно прикладывать для лечения кожных высыпаний, дерматита, острого воспаления кожи, гнойных ран, угрей, для выведения синяков и кровоподтеков на открытых частях тела. С этой же целью также полезно использовать кашицу из гороховой муки.

Гнойное воспаление полезно смазывать свежей **сметаной** и через 5–7 мин давать слизать собаке. Такую процедуру, если вам позволит ваша нервная система, проводить 3–4 раза в день.

К гнойной ране на 2 ч прикладывается свежий, слабо отжатый от сыворотки **домашний сыр** из натурального, непастеризованного молока. Компресс менять 2 раза в день. При фурункулах компресс с домашним сыром меняют раз в сутки.

Дрожжи — испытанное домашнее средство лечения чирьев, нарывов.

Пить 3 раза в день сухие пивные дрожжи по 1 ч. л.

Пить по 1 стакану в день свежесваренных дрожжей из хмеля (как делают их для хлеба).

Вскипятить 1/2 л молока, снять с огня, опустить в него 5 кусков сахара. Когда остынет настолько, что молоко можно пить, влить сок 1/2 лимона и, как свернется, выпить натошак. Пить в течение 40 дней. Применять как кровоочистительное средство при фурункулах.

Апельсины — не только полезное витаминное лакомство, бодрящее средство и утоляющее жажду больных при высокой температуре. Их лечебные свойства, к сожалению, теперь не используют в достаточной мере. В прошлом врачи настоятельно рекомендовали апельсины как эффективное средство против фурункулов.

Настой и отвар травы череды издавна пьют с одновременным применением ванн при различных гнойничковых заболеваниях кожи, фурункулах.

Настой корня одуванчика лекарственного. 1 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить. Пить в теплом виде по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. Применять при фурункулезе, кожных сыпях, угрях и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Настой листьев и корней одуванчика. 2 ч. л. сухого сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин, настаивать 8 ч. Пить горячим до еды по 100 мл на 1 прием. Применять при фурункулезе, кожной сыпи, экземе. Или: взять 10 г травы и корней одуванчика на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 1 раз в день как кровоочистительное средство и улучшающее обмен веществ.





Настой цветков глухой крапивы (яснотка белая). 1 ст. л. цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при фурункулах как кровоочистительное средство.

Отвар листьев крапивы жгучей. Взять 15 г листьев на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. При наличии чирьев рекомендуется употреблять внутрь отвар листьев крапивы. Если при этом уменьшится мочеотделение и возникнет запор, то следует приготовить сбор следующего состава:

Листья крапивы жгучей, листья одуванчика, цветки терна (всего поровну). 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, парить в духовке 2–3 ч. Выпить весь напар в течение дня. Курс лечения — 2 недели. В это время придерживаться исключительно молочной пищи, не употреблять мяса, рыбы, яиц. Запрещаются алкогольные напитки. Применять при систематическом появлении чирьев, сыпи, при зуде и других болезнях — всего, что в народе считается происходящим от «загрязнения» крови.

Свежий **сок листьев крапивы** дает лучший эффект по сравнению с отваром и экстрактом. Принимать сок по 1 ч. л. 3 раза в день.

Отвар корней цикория. Взять 20 г корней на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день. Применять при лечении фурункулов.

Отвар пырея ползучего. Взять 20 г травы и залить 200 мл кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день в течение 3–4 недель. Одновременно следует принимать 1–2 раза в неделю ванны с отваром пырея: 50 г травы на 1/2 ведра воды. Применяется как сильное лечебное средство при часто возникающих фурункулах.

Отвар корневищ пырея ползучего. 4 ч. л. измельченных корневищ пырея залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при фурункулезе. Курс лечения — 3–4 недели. Готовят отвар только на 1 день, так как он быстро портится.

Отвар травы жерухи лекарственной. Взять 20–40 г травы (обязательно свежей, высушенная теряет свои лечебные свойства), залить 1 л кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Применять при нарушении обмена веществ и болезнях кожи.

Отвар цветков сливы колючей (терн). Взять 25 г цветков и залить 200 мл кипятка. Пить как

чай при фурункулезе и других гнойничковых заболеваниях кожи.

Настой из ягод калины. Пить вместо чая.

Фурункулез успешно излечивается **рыбьим жиром**, принимаемым внутрь 2–3 раза в день по 1 дес. л.

Свежие **листья подорожника** обладают противомикробным действием, поэтому их с успехом используют для лечения фурункулов, флегмоны и размягчения опухолей. Листья следует промыть, нарезать бритвой или уложить целиком несколькими слоями на пораженную кожу и прибинтовать. Повязку менять 3–4 раза через 1–1,5 часа. Сухие листья предварительно распарить в горячей воде.

Мазь из растертых **листьев подорожника** на вазелине или персиковом масле можно использовать с этой же целью. Свои лечебные свойства подорожник сохраняет от начала цветения до увядания.

Свежий **сок травы тысячелистника** в смеси с **оливковым маслом** в соотношении 1:10 излечивает фурункулез. Повязки менять 1 раз в сутки.

Спиртовую настойку **травы тысячелистника** рекомендуется использовать при фурункулах и гнойничковом поражении кожи.

Припарки из **травы тысячелистника** применяют наружно как обезболивающее средство.

Цвет шиповника. «В свежем виде истолченный, прикладывая к свежим чирьям, это вытянет из них воспаление». (Средневековый «Лечебник из многих мудрецов»)

Свежие **листья кирказона обыкновенного и вьюнка заборного** прикладывают к твердым нарывам для скорейшего их излечения.

Припарки из свежих **листьев осины** помогают при фурункулах.

К фурункулам полезно прикладывать распаренную **траву буквицы лекарственной**.

Кислица обыкновенная. Настойку листьев используют для примочек и промываний при фурункулах и опухолях.

Спиртовая настойка **календулы** (аптечный препарат) — отличное средство при гнойничковых заболеваниях кожи.

Мазь из **цветков календулы** готовят, растирая 10 г измельченных в порошок высушенных цветков с 50 г нутряного свиного жира.

Настойку и мазь календулы применять в качестве дезинфицирующих и ранозаживляющих





средств для лечения карбункулов, фурункулов, угрей, лишая.

Пшеница, истолченная с **солью**, снимает чирьи. Это средство упоминается в трудах древнегреческого врача Диоскорида (I в. н. э.).

Взять **ржаной хлеб**, крепко посолить его и тщательно разжевать. Жеваный хлеб наложить на фурункул и прибинтовать. Средство простое и доступное, но очень действенное, поэтому пользовалось большой популярностью.

Медвежье сало нетопленное — старое народное средство против чирьев.

Гороховая мука. Употребляется в виде припарок для размягчения и рассасывания нарывов и фурункулов.

Кашицу **корнеплода свеклы или листьев свеклы** прикладывают на марле 2 раза в день на воспаленный участок кожи (фурункулы).

Кашицу мякоти **свеклы и моркови** в соотношении 1:1 смачивают в известковой воде и прикладывают на воспаленную кожу (фурункулы, карбункулы).

Свежую тертую мякоть **томатов** прикладывают на воспаленную кожу 1–2 раза в день при лечении фурункулов. Это наиболее радикальный, многократно проверенный способ лечения кожных заболеваний.

Соевое тесто рекомендуется прибинтовывать для созревания карбункулов.

Измельчить на кофемолке **белую или желтую фасоль**. Из нее на парном молоке или родниковой воде сделать лепешку, которую прикладывать на фурункулы, панариции, незаживающие раны, кровоподтеки, гематомы, ушибы. Процедуры проводить 3–4 раза в день.

Для вскрытия и очищения гнояников используют **медовую лепешку**. Для этого 1 ст. л. натурального меда следует смешать с мукой до консистенции мокрой глины, приложить к гноянику и держать до его вскрытия.

Для ускорения вскрытия фурункулов, гнояников и быстрого очищения советовали прикладывать к больному месту распаренный **инжир (смокву)**.

Белый пластырь для лечения фурункулов, карбункулов, нарывов, болячек. Сделайте этот пластырь и храните его. Взять поровну (по весу) канифоли, белого пчелиного воска и свиного нутряного сала (топленое свиное сало совершенно непригодно). Все сложить в кастрюлю и по-

ставить ее в другую, большую, в которой кипит вода. В верхней кастрюле расплавятся составные части пластыря.

Последовательность приготовления пластыря. Превратить канифоль в мелкий порошок. Порошок просеять через мелкое сито. Оставшиеся крупные частицы нужно снова молоть. Порезать свиное сало мелкими кусочками (сало должно быть свежим). Первым расплавить воск. Его нужно бросать в кастрюлю маленькими порциями и все время мешать деревянной ложкой. В расплавленный воск бросать порошок канифоли и тоже энергично размешивать. Затем бросать кусочки сала, не прекращая размешивать смесь. Как только все составные части пластыря расплавятся, снять кастрюлю с огня.

Затем нужно энергично размешивать застывающую массу пластыря до тех пор, пока вся она не загустеет и не станет эластичной. Эта операция очень важна: масса должна стать однородной. От этого зависит целебная сила пластыря.

При лечении фурункулов следует накладывать на фурункул марлю, сложенную в 8 раз и обильно смазанную белым пластырем. Прибинтовывать и менять повязку 2 раза в день. Не следует пытаться преждевременно извлечь стержень фурункула, а надо дождаться, пока он появится почти на поверхности, и тогда маленьким кусочком ваты стереть его.

При карбункулах следует менять повязку 2 раза в день: утром и вечером. Сделать из марли «шапочку», покрыть ее изнутри белым пластырем и наклеить на больное место полосками липкого пластыря.

Кашицу из **клюквы** полезно прикладывать с последующей фиксацией для лечения фурункулов, карбункулов, для удаления пигментных пятен.

При любых гнойно-воспалительных заболеваниях кожи и подкожной клетчатки полезен настой **листьев грецкого ореха** как внутрь, так и наружу в виде компрессов, примочек, промываний. 1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 1 стаканом горячего молока, настоять, укутав, 15 мин, процедить. Пить по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

100 г сухой измельченной **травы манжетки обыкновенной** залить 1 л сухого **красного виноградного вина**, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая





содержимое. Затем поставить на огонь, варить 5 мин, охладить, процедить, отжать сырье. Использовать для компрессов, примочек, обмываний при лечении мокрых (мокнущих) воспалений кожи, фурункулов.

Смешать 1:1 по объему золу, полученную от сжигания **пшеничных зерен, с цветочным медом**. Полученной массой смазывать 4–5 раз в сутки фурункулы. Они созревают значительно быстрее.

Мякиш **пшеничного хлеба**, намоченный в горячем молоке, прикладывают к нарывам для их созревания и к опухолям для их рассасывания.

Млечный сок, каша из корней одуванчика или листьев одуванчика в виде компрессов, примочек полезны при лечении экземы, ран, фурункулов, панариция, ожогов и для выведения сухих мозолей, бородавок, удаления угрей, веснушек и кожных пятен.

Начинающиеся панариций, карбункулы и бородавки лечат следующим образом: свежие **листья одуванчика** слегка отбивают, затем лепят в виде шарообразной массы и заворачивают в несколько слоев больших листьев одуванчика и ставят на тихий огонь на 4–8 мин, после чего теплая парная масса толстым слоем наносится на поверхность пораженного участка и фиксируется повязкой на 4–6 ч.

Свежий **сок и каша из молодых листьев и верхушек стеблей цикория** полезны в виде компрессов, примочек при фурункулах и карбункулах.

Целебными свойствами обладает **ключевая вода**. Ею полезно промывать раны, язвы, делать примочки при мокнущих кожных болезнях.

ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ (МИКОЗЫ)

Кашу свежих **листьев груши**, настой листьев применяют в виде обмываний, компрессов, примочек при грибковых, воспалительных заболеваниях кожи.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Настой используют в виде компрессов, примочек, об-

мываний для лечения грибковых поражений кожных покровов.

Отвар. Взять по 50 г корневищ лапчатки прямостоячей, листьев грецкого ореха, по 20 г соцветий календулы, листьев шалфея; 1 ч. л. смеси залить 1/2 стакана теплой воды и на малом огне постепенно довести до кипения, варить 5 мин, настаивать 10 мин. Полоскать рот теплым отваром при кандидамикозе, кандидозе каждые 1–2 ч, держа жидкость во рту по несколько минут.

Если болезнь выявлена в самом начале, то легко вылечить ее, применяя обмывание **насто- ем травы хвоща полевого** 3–4 раза в день.

Образовавшиеся на коже головы струпья и корки следует обмыть горячей водой с **зеленым мылом**, затем больные волосы удалить с помощью пинцета, а пораженные места ежедневно смазывать белой ртутной мазью.

Лечение прополисной мазью. Для лечения стригущего лишая волосистой части головы используют 50%-ю прополисную мазь, приготовленную на растительном масле при слабом кипении, или прополис, растворенный в 90%-м спирте до консистенции мази.

Мазь наносят на очаги поражения тонким слоем, покрывая вошеной бумагой. В первые дни у больных наблюдается увеличение воспалительной реакции, которая через 3–5 дней стихает, уплотнение рассасывается, зуд прекращается, уменьшаются или полностью исчезают болевые ощущения. Исчезновение грибков происходит, как правило, в течение 15 суток. Рецидивы заболевания, грубые рубцовые изменения на месте бывших очагов не отмечаются.

Мазью, приготовленной из прополиса, лечатся все экземы микробного характера, а также некоторые лишай, кроме чешуйчатого лишая (псориаза).

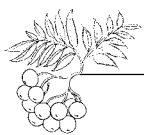
Лечение никотином. Смазывать пораженные места никотином, взятым из трубки курильщика. Лишай проходит за 1–2 раза.

Сок лука репчатого. Применять наружно при грибковых поражениях кожи.

Каша из свежестолченных **луковиц черемши**. Накладывать на пораженные участки при микозах.

Семена черной редьки. Использовать для лечения микозов.





Томатный сок. Излечивает грибковые заболевания пальцев ног.

Настойка цветков сирени обыкновенной. Взять 10 г цветков на 100 мл спирта. Настаивать 10–15 суток. Полученной настойкой смазывать пораженные места. Обычно через 1 неделю наступает полное выздоровление. Настойкой сирени лечат грибковые заболевания. Настойка не портится при хранении в прохладном месте, поэтому желательно всегда иметь ее в домашней аптеке.

Свежий сок растертых **листьев дурнишника обыкновенного**. Им смазывают пораженные места при кожных заболеваниях, в том числе грибковых. В зимний период можно применять отвар растения.

Отвар лепестков ромашки. Взять 1/2 стакана лепестков и залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Втирать в кожу головы за 30 мин до мытья.

Отвар смеси следующего состава: шишки хмеля — 20 г, корни лопуха — 20 г, цветки календулы — 10 г. Отвар уварить и смешать с вазелином (1 часть отвара на 2 части вазелина). Эту мазь накладывать на пораженные участки тонким слоем; повторить несколько раз.

Кора дуба обыкновенного — 30 г, **трава хвоща полевого**, **цветки календулы лекарственной**, **плоды ежевики сизой**, **трава вербены лекарственной** — по 20 г. 3 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, варить 15 мин, процедить. Теплый отвар использовать для примочек и промываний участков кожи, пораженных грибами, по несколько раз в день.

Ванны с отваром корней многоножки обыкновенной. Измельченные корни залить холодной водой, настаивать 2 ч, кипятить 20 мин, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать на ночь. Применять при грибковых кожных заболеваниях. Курс лечения — 10–12 ванн.

Взять пучок свежей **травы молочая** (корни, стебли, листья, цветки), залить 2–3 л кипящей воды, настаивать 2–3 ч, закутав чем-либо теплым. В этой настоянной горячей воде (чтобы терпели ноги) делать ванну 30–40 мин. Затем ножницами обработать ногти на пальцах ног. Через 2–3 дня ванны повторить. И так делать до полного исчезновения грибка.

Мандариновый сок обладает ярко выраженным фунгицидным (противогрибковым) дей-

ствием. Многократное втирание сока излечивает кожу, ногти, пораженные грибом.

Грибок на ногтях рук. Сварить крепкий **натуральный кофе**, несколько раз погрузить руки в настой, не взбалтывая осадок.

Для лечения кандидоза влагалища полезно такое средство: натереть **морковь** на терке, положить в проглаженную марлю. Этот тампон вводить на ночь во влагалище. Одновременно натертую морковь положить толстым слоем на прокладку и держать ее всю ночь в области гениталий. Утром надо спринцеваться **отваром эвкалипта**. Такую процедуру следует повторять подряд в течение 2 недель. Во время лечения придется воздержаться от половой близости, а партнер должен обязательно принимать таблетки клотримазола и пользоваться мазью этого препарата. При своевременно начатом комплексном лечении кандидоза прогноз, как правило, благоприятный.

Для вспомогательной терапии рекомендуется **сбор** из ягод можжевельника обыкновенного, травы тысячелистника обыкновенного, листьев шалфея лекарственного, эвкалипта прутовидного, цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной, почек березы повислой и тополя черного. Для приготовления настоя 1–2 ст. л. сбора следует залить 1 стаканом кипящей воды и кипятить на водяной бане в течение 5–10 мин, настоять в течение 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Настой можно использовать и для полоскания горла.

Для лечения кандидоза ротовой полости и других грибковых инфекций полезен следующий сбор (составляющие берут в частях по весу): трава тысячелистника обыкновенного — 9, листья березы — 7, трава полыни обыкновенной — 5, трава вероники лекарственной, фиалки трехцветной — по 4, трава сушеницы топяной — 3, цветки календулы, ромашки аптечной, таволги вязолистной, зверобоя — по 2, цветки пижмы обыкновенной, клевера лугового — по 1.

Настой. 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды и перед сном. Настояем тщательно полоскать ротовую полость несколько раз в день и закладывать за щеки примочки, смоченные в настое.

Пораженные кандидозом участки тела и слизистые оболочки рекомендуется смазывать **хло-**





рофиллиптом, розанолом, настойкой календулы, настойкой березовых почек и тополя, приготовленных в домашних условиях или в аптеке (в соотношении 1:10).

Поскольку кандидоз может быть следствием совершенно другого тяжелого заболевания, то заниматься самолечением, предварительно не посоветовавшись с врачом, весьма рискованно.

ДЕМОДЕКОЗ

Такое заболевание кожи, как демодекоз, вызывает клещ *Demodex* (железница) у пациентов с вегетоневрозами, различными нарушениями функций пищеварительной и эндокринной систем, которые страдают от гиповитаминоза и наличия фокальных инфекций. При демодекозе образуются высыпания в виде папул, пустул, гнойничков преимущественно на коже лица в области щек, носа и подбородка, а также на волосистой части головы, шее, ушах. Лечение подбирается индивидуально, в зависимости от выявления общей патологии.

Часто пациенты с демодекозом страдают заболеваниями печени в виде дискинезий желчных протоков, желчнокаменной болезни, холестаза и пр. При этой болезни больные дополнительно принимают, запивая водой:

аллохол — по 2 таблетки 3 раза в день после еды;

берберин — по 2 таблетки 3 раза в день до еды;

силибор — по 1 таблетке 3 раза в день во время или после еды.

С учетом эмоциональной неустойчивости, нередких неврозов у больных демодекозом полезен прием **успокоительного чая** в виде настоя (2 ст. л. на 1 стакан кипятка) 2 раза в день, обязательно в вечернее время.

В утреннее время назначают растительные **адаптогены**: настойку аралии, левзеи, экстракт элеутерококка — по 30–40 капель в течение 20–30 дней. Наружное лечение проводят по схеме: на 2–3 ч наносят 20%-ю водно-мыльную эмульсию бензил-бензоата или 10%-ю и 20%-ю серную мазь. После удаления мази или эмульсии делают компрессы на 1–2 ч с настойкой лагохилуса, арники или экстракта кукурузных рылец.

При наличии пустулезных элементов желательны **настойка календулы, эвкалипта или ротокан**. Курс лечения — 10 дней.

Для эффективности лечения необходимо заменить или сдать перьевые подушки в химчистку, или тщательно выстирать пух подушек в растворе стирального порошка.

Утром и вечером умывать лицо **отваром ягод можжевельника** (5 г на 200 мл) в течение 3–4 недель.

Умывать лицо **отваром коры крушины** (10 г на 200 мл).

Ополаскивать лицо **настоем травы полыни горькой** (15 г на 200 мл).

Прикладывать **компрессы с кашицей толченных долек чеснока**.

Ополаскивать лицо отваром **корня девясила** (10 г на 200 мл).

Взять по 1 ст. л. **корней валерианы, пустырника и синюхи лазурной**, а также по 30 г **ягод можжевельника, корней шиповника и барбариса**. Весь сбор хорошо смешать. 1 ст. л. смеси залить на ночь 1 л воды. Настоять 2–3 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Постепенно дозу отвара довести до 1/2 стакана. Отвар хранить в холодильнике. Пить в подогретом виде.

2–3 ст. л. **полыни горькой и девясила высокого** залить 1,5 л воды. Кипятить 10 мин, процедить. Этим отваром ополаскивать лицо утром и вечером.

300 г **травы хвоща полевого** залить 6 л воды. Кипятить 30 мин на малом огне. Полученный отвар вылить в приготовленную ванну. Температура воды — 39 °С. Продолжительность процедуры — 15–20 мин.

20 ст. л. **березового дегтя** смешайте до однородного состояния с 15 ст. л. перетопленного **нутряного свиного жира** и 20 г измельченной в мелкий порошок **медицинской серы**. Смесь доведите до кипения и варите на слабом огне 2–3 мин, тщательно помешивая содержимое деревянной палочкой. Этой смесью смазывайте участки кожи, пораженные демодекозом, 1 раз в день перед отходом ко сну. Утром смывайте мазь мылом и теплым настоем листьев березы. Лечение длительное, но эффективное. Мазь храните в закрытой стеклянной банке в холодильнике.

Полезны гомеопатические препараты: **болиголов** (*Conium*), **гепатогран**.





Питание по данной диете основано на приготовлении пищи из следующих продуктов: помидоры, хурма, соль, сахар, раки, крабы, морская капуста, апельсины, грибы, арбузы, бананы, дыни, свиной внутренний жир, огурцы, тыква, пшеница.

ДЕРМАТИТЫ

Лечение предусматривает следующее:
— нивелирование действия вещества, которое вызвало дерматит;

— наружная терапия, которая зависит от клинической картины;

— гипосенсибилизирующая терапия для конкретных аллергических дерматитов.

Наиболее убедительное доказательство необыкновенных лечебных свойств мази календулы (методику приготовления мази см. в разделе «Пролежни») продемонстрировал нам младший сын, у которого в грудном возрасте были сильные опрелости. При наложении очень жирной, мягкой и скользкой мази ему всегда становилось легче, а на следующее утро боль и покраснение исчезали. Под воздействием мази быстро проходит дерматит от пеленок и сыпь, которая может появиться у маленьких детей как реакция на одноразовые пеленки.

Настой листьев шалфея лекарственного. 1 ч. л. листьев залить 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь на 3–5 мин, настаивать в закрытой посуде 30–40 мин, процедить. Теплый раствор применять в качестве примочек для лечения кожи с широкими порами, при угревой сыпи, себорейном дерматите. В настой можно добавить мед по вкусу.

Настой корня алтея лекарственного. Взять 6 г корня и залить стаканом холодной воды. Корень алтея, содержащий много слизи, оказывает целебное действие при себорейном дерматите и воспаленных угрях.

Отвар. Измельченные корни тыквы залить водой в соотношении 1:1, томить на кипящей водяной бане 2 ч, затем долить до требуемого объема горячей водой, процедить. Использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении воспалительных заболеваний кожи (дерматиты).

Тертую сырую мякоть **тыквы** на марлевой повязке прикладывают к воспаленным участкам кожи (дерматиты).

Трава череды. Применяют при зудящих дерматитах (особенно у детей) для ванн и в качестве примочек при себорейном дерматите.

Салат из листьев одуванчика лекарственного с лимонным соком и оливковым маслом рекомендуется при медикаментозном дерматите.

Настой листьев одуванчика лекарственного. 1 ст. л. листьев заварить 400 мл кипятка (готовится горячим способом). Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Рекомендуются при заболевании кожи.

При продолжительном рентгенодерматите головы рекомендуется прикладывать свежие **листья алоэ** или его сок к пораженным местам. Установлено, что в первые дни лечения исчезает боль, а через 5 недель наступает полная регенерация тканей на пораженном участке. Наблюдается также восстановление чувствительности, пигментации и роста волос на этих местах.

Сок алоэ с медом. Применять для профилактики рентгеноэпителитов у больных, получающих амбулаторное лучевое лечение. Мед добавлять в сок алоэ в отношении 1:5. Эту смесь применять при кожных заболеваниях как эффективное противовоспалительное средство.

Масло шиповника получают из семян шиповника; применяют его для смазывания трещин сосков, трофических язв и пролежней, при лучевых поражениях кожи. При дерматитах назначают наружно и внутрь по 1 ч. л.

Настойка семян софоры японской. Для приготовления настойки взять зрелые семена. Створки боба выбрасывать, они токсичны. Пропорция для приготовления настойки: 2 ст. л. измельченных семян на 0,5 л водки. Настаивать 10 суток в темном месте, периодически взбалтывая. Пораженные лучевым дерматитом участки кожи натирать настойкой 2 раза в день.

Сок сельдерея. Натереть корень сельдерея на терке (можно пропустить через мясорубку) и отжать. Пить по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день за 30 мин до еды при дерматите.

Настой корней сельдерея. Нарезать корни, залить холодной водой и настаивать 2 ч. Пить по 1 стакану в день при дерматите.





Свежие измельченные **листья сельдерея** или сельдерейную мазь применять наружно при кожных болезнях.

Свежий **сок кориандра** помогает при кожных болезнях (дерматите) и является кровоочистительным средством.

Настой цветков глухой крапивы. Залить 4–5 ч. л. измельченных цветков 1 стаканом горячей воды и настоять. Настой принимать внутрь, а отцеженную массу использовать в виде компрессов при дерматитах.

Настой цветков или листьев мальвы лесной (просвирника). Взять 2–3 ч. л. цветков или листьев на 1 стакан кипятка. Рекомендуются для приема внутрь при дерматитах.

Отвар листьев иван-чая узколистного. Залить 10 г сухих листьев 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, охладить, процедить. Использовать в качестве примочек при остром дерматите.

Настой травы лапчатки прямостоячей (калган). Взять 10 г травы и залить 1 стаканом кипятка. Применять в качестве примочек при лечении жирной себореи лица и дерматита как средство, содержащее дубильные вещества.

Картофельный крахмал. Используют в качестве противовоспалительного средства, а также при раздражении кожи. Его используют в присыпках, мазях, пастах.

Питательные маски. При сухой, воспаленной, склонной к дерматозам коже помогают питательные маски из картофеля со сметаной или со сливками; смесь наносят на лицо теплой на 15–20 мин.

Маска из свиного смальца. Для того чтобы снять воспаление, а также для питания сухой кожи рекомендуется смазать кожу несоленым перетопленным свиным жиром. Через 20 мин смыть жир сначала горячей, а затем холодной водой.

Мазь из свежего молока, глицерина и рисового крахмала. Когда кожа почему-либо воспалилась и начала шелушиться, приготовить мазь: для этого 1 дес. л. свежего молока и 1 дес. л. глицерина размешать, добавить туда рисового крахмала до образования негустой мази и вечером помазать этой мазью больное место. Утром обмыть кожу теплой водой, а если есть липовый цвет, то лучше обмыть настоем липового цвета.

Отвар плодов кизила обыкновенного применяют в виде компрессов, примочек, обливаний при воспалении кожи.

Зверобой продырявленный. Настой травы. Готовится в соотношении 1:5. Применяется в виде компрессов, примочек, обмываний при дерматитах.

Зверобойная мазь. Из сока зверобоя, упаренного наполовину, приготовить мазь на сливочном масле в соотношении 1:4. Хранить в холодильнике. Применять как дезинфицирующее средство при кожных заболеваниях.

Зверобойное масло. Взять 20–25 г свежих цветков и листьев зверобоя, измельчить их и залить 200–250 г оливкового, подсолнечного или льняного масла, настаивать 2 недели в теплом месте, часто помешивая, процедить через 2–3 слоя марли. Хранить в темной бутылке. Применять для смазывания пораженных участков кожи.

Тысячелистник обыкновенный. Настой травы тысячелистника. 2 ст. л. травы залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Применять для лечения кожных заболеваний.

Отвар травы тысячелистника. 1 ст. л. сухой травы заварить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 20 мин, настаивать 40 мин, процедить. Применять в качестве масок, которые прикладывать к лицу на 15 мин при воспалении или раздражении кожи.

Листья тысячелистника обыкновенного и подорожника большого — поровну. Листья тщательно промыть, измельчить, смешать, завернуть в марлю и прикладывать к больному месту. Смесь обладает кровоостанавливающим, антисептическим действием. Применять при воспалении или раздражении кожи.

Отвар корневищ и корней кровохлебки лекарственной. 2 ст. л. корневищ и корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 30 мин, охладить, процедить и отжать. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз после еды. Применять при воспалении кожи.

Отвар березовых почек. 1 стакан почек заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 15–20 мин, после остывания процедить. Ежедневно протирать пораженные участки при воспалительных процессах, раздражении, зуде.

Смешать до однородного состояния в равных частях по объему **березовый деготь, сливки,**





куриный желток. Эту смесь нанести на небольшой участок кожи, пораженный контактным дерматитом. На следующий день местный процесс должен обостриться.

Продолжайте лечение, если на третий день лечения наступит улучшение. Обрабатывайте всю поврежденную кожу. Если улучшение не произойдет, переходите на другие способы лечения. Лечение контактного дерматита с применением березового дегтя возможно в том случае, если у вас нет аллергической реакции на него.

Дегтярная мазь. Смешать 1,5 г березового дегтя с 15 г парафина или вазелина. Применять наружно при кожных болезнях.

Смешайте 1:1 березовый деготь и нутряной свиной жир. Смазывать участки кожи, пораженные дерматитом. Очень простой и действенный способ лечения!

Смешайте 1:1 березовый деготь и 5%-ю салициловую мазь. Смазывать этим средством пораженные дерматитом участки кожи. Держать 2–3 ч. После этого примите теплую ванну с настоем листьев березы.

Мазь из сока подорожника. Сок подорожника смешать с равным количеством ланолина или вазелина, все тщательно растереть в стеклянной посуде и закрыть крышкой. Применять как наружное средство при воспалительных процессах. Мазь наложить тонким слоем на пораженные участки кожи.

Туалетная вода из подорожника. Для приготовления туалетной воды из подорожника 1 ст. л. сухих или 3 ст. л. свежих измельченных листьев подорожника залить 1/4 стакана кипятка, настаивать 30 мин. Процедить и смешать с таким же объемом 20%-го спирта. Вода пригодна для протирания воспаленной или загрязненной кожи.

Настой листьев смородины черной. 1 ст. л. измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 6 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Применять при кожных заболеваниях, общем недомогании.

Крыжовник полезен при кожных болезнях. Его лечебные свойства в этом случае определяются содержанием витаминов А, В и С и особенно витамином Р, укрепляющим кровеносные сосуды и капилляры кожного покрова.

Настои и отвары листьев винограда культурного. Их применяют при заболеваниях кожи в качестве компрессов и используют для обмывания.

Настой цветков ноготков (календула лекарственная). Взять 20 г цветков и залить 1 стаканом кипятка. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Применять при различных кожных заболеваниях.

Чистотел большой. Присыпки из истолченных сухих листьев применяют при кожных болезнях.

Листья будры плющевидной. Свежие листья хорошо истолочь, чтобы они превратились в тестообразную массу. Прикладывать эту массу к больному месту кожи. В зимний период для этого можно использовать и сухие листья, но их следует предварительно попарить, чтобы они размягчились. Применять при кожных заболеваниях.

Мазь из травы тимьяна обыкновенного. Взять 1 часть порошка из сухого тимьяна на 5 частей основы; или взять 1 часть настойки (10 г травы на 100 мл спирта) на 4 части основы; или взять сгущенного отвара (15 г травы на 1 стакан кипятка, уваренного до половины) на 4 части основы. Применять эти мази при болезнях кожи как сильное антисептическое средство. Отвар можно также применять в качестве примочек.

Мазь из травы хвоща полевого (не путать с хвощом луговым, который не является лекарственным растением!). Взять 1 часть настойки (30 г травы на 100 мл спирта) или сгущенного отвара (50 г травы залить 200 мл воды и уварить до половины) на 4 части коровьего масла или вазелина (лучше желтого). Применять как дезинфицирующее средство для лечения кожных болезней, не поддающихся местному наружному лечению.

Мазь из травы льнянки обыкновенной. 2 части травы (в порошке) смешать с 5 частями свиного жира, долго парить. Применять при кожных болезнях.

Хвоя ели, пихты. Из нее изготавливают пасту, применяемую при кожных заболеваниях.

Отвар коры дуба обыкновенного. Применяют для обмываний и компрессов при кожных заболеваниях.

Зудящие дерматиты: делать повязки с вареным или печеным луком 1–4 раза в день в зависимости от остроты процесса.





Воспаление кожи (аллергический дерматит): свежий, очищенный и разрезанный на доли **огурец** или тертую его мякоть прикладывать к участкам воспаленной кожи. Повязки менять 2 раза в день.

Смешать в равных частях по объему **сок каланхоэ и мед**, настоять неделю, периодически помешивая содержимое, затем добавить такое же количество сока алоэ, настоять еще неделю и использовать для смазывания кожи при дерматитах.

Настойка из подорожника. Взять поровну сока листьев и 20%-го спирта. Вылить в ванну. Принимать 15–20 мин. Подорожник оказывает противовоспалительное действие на кожу.

Ванночка для ног с настоем **подорожника**. Если ноги устали, появились потертости и трещины, рекомендуются ванночки из настоя подорожника (2 ст. л. измельченной травы на 1 л воды). Ноги держать в ванночке 15–20 мин.

Ванна с настоем травы крапивы двудомной. Взять 50 г измельченной травы с корнями и залить 1 л кипятка. Настаивать 30 мин, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать в любое время дня. Применять при дерматите, аллергической сыпи. Курс лечения — 12–14 ванн.

Ванна с отваром цветков ромашки и липы. Четыре горсти цветков (по 2 горсти каждого вида) залить 1 л кипятка; кипятить на медленном огне 15–20 мин. Настаивать 3–4 ч; процедить, вылить отвар в ванну. Температура ванны — 36–37 °С. Применять при раздражении кожи.

Трава череды, фиалки трехцветной и паслена сладко-горького. 1 ст. л. смеси этих трав залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, разбавить водой. Применять в качестве прекрасного дезинфицирующего средства.

Березовый лист, листья и корни лопуха большого, трава ромашки душистой, чистотела, хвоща полевого, крапивы, горца птичьего — всего поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Протирание этим раствором помогает при воспалительных процессах на коже, кожном зуде.

Отвар для ванн из сосновых почек. Взять 500 г сосновых почек, варить их в течение 30 мин в 5 л воды. Добавляют отвар в ванну при кожных заболеваниях.

Отвар корневищ пырея ползучего. При кожных заболеваниях принимать ванны с добавле-

нием отвара. Для этого взять 0,5 кг корневищ на ведро воды и варить в закрытой посуде 30 мин, процедить, вылить в ванну. Ванны принимать по 20 мин ежедневно. Такие ванны рекомендуется сочетать с приемом отвара внутрь. Для его приготовления 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 мин, остудить и процедить. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день до еды.

ДЕРМАТОЗЫ

При повышенной секреции желудочного сока (наличие изжоги, запоров и т.д.) принимать следующий **отвар** в течение 1 месяца: взять по 1 ч. л. семян овса, льна и измельченного корня солодки голой. Залить 1 л воды, кипятить 15 мин на малом огне. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды для профилактики дерматозов и опухолей.

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ КОЖИ

Тертую сырую мякоть **тыквы** на марлевой повязке прикладывают к воспаленным участкам кожи (рак кожи).

Кашицу свежих **огурцов** прикладывают к кожным опухолям. Повязки меняют 2–3 раза в день.

Мука из плодов **гороха** в виде присыпки полезна при лечении злокачественных и раковых язв.

Мука из плодов **нута** в виде присыпки полезна при лечении злокачественных и раковых язв.

Свежий сок надземной части **чертополоха** в виде компрессов, примочек полезен при раке кожи, фурункулах, гнойных ранах.

Смешать в равных частях по объему свежеприготовленные сок **лимонов** (сок отжать вместе с кожурой, но без косточек), соки **актинидии, апельсина, грейпфрута, киви, мандарина, яблок, редьки черной, сок сладких сортов граната, сок красной свеклы** (свекла не должна иметь белые концентрические вкрапления), сок моркови, березовый сок, клено-





вый сок, мед, сухое красное виноградное вино. Смесь хранить в плотно закрытой стеклянной посуде в темном, холодном месте (лучше в холодильнике). Эту смесь соков полезно принимать по 50 мл 3–4 раза в день при лечении тяжелых, хронических, истощающих заболеваний, в частности, при злокачественных новообразованиях различной локализации.

В семьях, где эта страшная болезнь «прошла с косой», с младых лет все дети, члены семьи должны постоянно в течение всей жизни употреблять эту укрепляющую здоровье смесь хотя бы по 25 мл 2–3 раза в день до еды. И эта страшная болезнь раз и навсегда будет обходить стороной вашу семью.

Семена пажитника сенного (культивируемое кормовое и эфиро-масличное растение) полезны как тонизирующее, оздоравливающее средство, способствующее повышению аппетита, полезное при резком истощении организма — кахексии, а также при длительных истощающих заболеваниях, которые приводят к потере веса и «уносят» жизненные силы организма.

Порошок семян принимают на кончике ножа несколько раз в день, запивая настоем семян спаржи.

Настой. 1 ч. л. порошка семян пажитника залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 мин, периодически встряхивая содержимое, процедить. Выпить в течение дня не спеша, небольшими глотками.

Авиценна писал: «Лекарственная повязка из кашицы свежих листьев зверобоя помогает от ожогов огнем и заживляет большие раны и злокачественные язвы, рыхлые и гнилые язвы».

Смешать в равных частях по объему кашку из **травы гулявника лекарственного с медом**, настоять 2 недели, периодически помешивая содержимое. Смазывать раковые опухоли, когда они еще не вскрылись.

100 г порошка **желудка зайца** залить 2 л **красного вина типа «Кагор»**, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, затем на кипящей водяной бане уварить в закрытой посуде наполовину, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Смазывать участки кожи, пораженные раком.

Мякоть **изюма** провернуть через мясорубку, смешать с **бобовой мукой** и **порошком кумина**

в равных частях по объему, приготовить пластырь. Применять при раке кожи.

Полезно многократное прикладывание к пораженным участкам свежеприготовленной кашицы **моркови**.

Прополисная мазь. Для ее приготовления берется 200 г прополиса и 200 г растительного масла или нутряного свиного жира. Прополис измельчается и нагревается на водяной бане в масле при непрерывном помешивании до получения однородной массы. Остывшую мазь хранят в темном прохладном месте. Ее накладывают на предварительно очищенную пораженную поверхность 1–2 раза в сутки.

Сок чистотела. Сок из кашицы травы чистотела отжать через многослойную марлю в бутылку из темного стекла и закрыть плотной пробкой, выдержать 5–7 дней в темном месте при комнатной температуре, пока сок не начнет бродить, затем ежедневно следует открывать бутылку и выпускать газ. Ни в коем случае не забывайте об этом! Обычно брожение длится неделю. Затем сок снова процедить через многослойную марлю. Бутылки тщательно промыть горячей кипяченой водой, высушить и затем залить в них полученный после брожения сок. Хранить в темном прохладном месте, желательно в холодильнике. Сок не теряет своих целебных свойств до 5 лет хранения.

Сок полезен как наружное средство в виде примочек, компрессов при лечении и профилактике наружных форм злокачественных новообразований, грибковых заболеваний кожи, гнойных высыпаний, псориаза, бородавок, мозолей, трещин (на пятках).

Чередование тампонов с **соком травы чистотела** и **соком чеснока** полезно при лечении и профилактике наружных форм злокачественных новообразований.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы чистотела залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды. Наружно настоем полезно применять так же, как и сок из травы чистотела.

Мазь из чистотела большого. Готовят либо из свежего сока, либо из порошка сушеной травы.





Для этого берут 1 часть свежего сока (или порошка) и смешивают с 4 частями нутряного свиного жира. Небольшое количество мази наносят на стерильный бинт и накладывают на пораженную поверхность кожи.

Примочки из разведенной пополам готовой аптечной **настойки цветков календулы**, которые чередуют с разведенной в 2–3 раза **настойкой болиголова** (настойка на водке травы болиголова в соотношении 1:10).

Многочисленное смазывание свежим **соком из травы очитка большого** (заячья капуста), чередуемое с прикладыванием толченой свежей травы **очитка едкого**.

Примочки из смеси, приготовленной по такому рецепту: 0,5 л свежего сока ягод калины доводят до кипения, дают отстояться 30 мин и смешивают с 0,5 кг меда (лучше рапсового или горчичного). В этой смеси смачивают стерильный бинт и прикладывают к пораженным участкам 3–4 раза в сутки.

Примочки из крепких отваров (3–4 ст. л. сырья на 0,5 л воды с последующим кипячением 10 мин) корней аира, травы и корней репейника аптечного, цветков и листьев татарника и бодяка полевого.

Мазь: порошок из шишек хмеля смешивают пополам с порошком из цветков ромашки аптечной, добавляют равное количество смальца и настаивают при комнатной температуре 7 дней. Готовую мазь хранят в холодильнике. Накладывают на пораженные участки несколько раз в сутки.

Мазь: споровый порошок гриба головача (кальвация) смешивают поровну со слизью гриба веселки и добавляют аптечную спиртовую настойку прополиса (1/4 от полученного объема). На пораженные участки полученную мазь наносят 2–3 раза в день. Хранят мазь в холодильнике. Следует сказать, что большое количество мази сразу делать не стоит, так как она не хранится долго.

Смешать в равных частях по весу порошки **листьев и цветков жасмина, поваренной соли и семян кресса**. Делать компрессы на участки кожи, пораженные раком.

Порошок из сухих цветущих верхушек **желтушника серого** (или желтушника левкойного), смешанный поровну с цветочным медом. Смесь прикладывают к больным местам.

Настойка: 100 г клейких (ранневесенних) листьев березы, 100 г цветков дербенника иволистного и 100 г травы репешка аптечного заливают водкой так, чтобы сверху ее было на 2 пальца. Настаивают 10 дней, периодически встряхивая содержимое, фильтруют. Используют для обработки краев раковых язв, а в разбавленном виде — для обмывания ран.

Трава чистотела большого — 3 части, **ботва моркови** — 2 части, **корни василистника малюго** — 2 части. 1 ст. л. смеси заливают 300 г кипятка, настаивают 3 ч, процеживают. Употребляют в виде примочек и аппликаций несколько раз в день.

Настой: 2,5 ст. л. смеси порошков коры белой, листьев ореха грецкого, цветков календулы, татарника колючего, цветков подмаренника настоящего (все берут поровну) заливают 0,5 л кипятка, настаивают, укутав, 3–4 часа, процеживают. Используют для обмываний и высыхающих повязок.

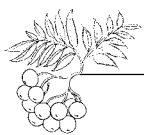
Масляный экстракт: 1 стакан смеси порошков корней мльнянки, листа лавра, плодов люпина, цветков бодяка полевого (берут поровну) заливают 1 л **растительного масла** и варят на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охлаждают 45 мин и процеживают через капрон. Используют для многократного смазывания пораженных участков кожи и лимфоузлов.

Паста из порошков **травы волчеца кудрявого** (3 части), **травы дурнишника** (2 части), **трутовика березового** (2 части), **корней буквицы** (2 части) и **корней мльнянки** (1 часть), смешанных с **глицерином**. Накладывают на пораженные участки.

Мазь: свежий корень лопуха пропускают через мясорубку, смешивают поровну с кашицей из свежих листьев татарника колючего и сныти обыкновенной. Добавляют равное количество свежего смальца и варят на водяной бане 10 мин. После охлаждения в смесь кладут сырой куриный желток (из расчета 1 желток на 200 г смеси) и тщательно перемешивают. Мазь накладывают на больные места. Хранят ее в холодильнике.

Смесь цветков таволги вязолистной (1 часть), ромашки аптечной (1 часть), травы вахты трехлистной (2 части), кашицы из свежих корней окопника (2 части) с добавлением сока подмаренника цепкого до получения полужидкой массы. Применяют наружно 2–3 раза в день.





Листья вахты трехлистной — 10 г, шишки хмеля — 20 г, цветки календулы — 50 г, трава клематисов (цветущих) — 15 г, порошок плодов расторопши — 15 г, трава мари белой — 10 г. 1 ст. л. этой смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают в термосе 3 ч и процеживают. Выпивают частями в течение суток.

Плоды моркови дикой — 2 части, цветки клевера красного — 3 части, трава чистотела — 3 части, трава будры плющевидной — 2 части, трава татарника колючего — 4 части.

Настой. 2,5 ст. л. этой смеси заливают 0,5 л кипятка и настаивают в термосе 4 ч, процеживают. Выпивают в течение дня за 3–4 приема.

Взять 60 г травы подлесника европейского, залить с вечера 1 л воды, утром кипятить 5 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. каждый час.

Взять 100 г корней лопуха, по 50 г листьев календулы и плодов можжевельника, 4 ст. л. меда, 0,5 л вина. Оставить до утра, утром варить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день до еды.

Взять по 3 г травы вероники, золототысячника, зверобоя и корней одуванчика, залить 0,5 л воды, настаивать 15 мин, процедить. Одну половину выпить утром натощак, другую — вечером перед сном.

Взять по 12 г травы звездчатки средней, хвоща полевого, подорожника большого и ланцетного, 6 г полыни горькой, 4 ст. л. меда, 0,25 л вина, 0,75 л воды. Оставить до утра, утром варить 5 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить каждые 30 мин по глотку.

Взять 15 г корней крапивы, 4 г корней лопуха, по 3 г травы тысячелистника, полыни горькой, корневищ пырея, соцветий ромашки, по 2 г листьев шалфея и травы дубровника горного, 0,5 г корней горечавки желтой. Все залить 1 л воды, отставить на 5 ч, затем 5 мин варить, настаивать 15 мин, процедить. Пить вместо воды.

ИМПЕТИГО

Импетиго — это болезнь, которая воздействует преимущественно на детей и вызывается стрептококками или стафилококками. Причиной возникновения импетиго является плохое и недоброкачественное питание.

Детям лучше всего начать с полноценной **ягодно-фруктовой диеты** (4–7 дней), а взрослым — с поста (3–5 дней). Затем полноценное питание, ванны с английской солью, солнечный свет, воздушные ванны.

Взять поровну **семян пажитника, листьев руты и травы дубровника чесночного**. 10 ст. л. смеси залить 1 л воды, варить 10 мин. Для компрессов на ночь.

Взять 30 г **листьев мыльнянки** и варить 3 мин в 1 л воды, отвар слить в другой сосуд. Взять свежий лист лопуха, измельчить, залить горячим отваром мыльнянки, довести до кипения, еще раз процедить. Использовать для теплых компрессов несколько раз в день.

Эфирные масла помогут содержать кожу в чистоте и снять зуд.

Подходящие масла: стиракс бензойный, календула, ромашка, чайное дерево. Наносите масло на поврежденные области один раз в день.

ИХТИОЗ

При ихтиозе нужно комплексно принимать витамины А, С, Е, В₁₂, а также хороши бальнеопроцедуры.

Из-за длительного течения болезни, нехватки витаминов, которая выражается в кожных нарушениях, а также изменений иммунного статуса лечение целебными травами подразумевает использование препаратов растительного происхождения с поливитаминными, тонизирующими, адаптогенными, иммуностимулирующими свойствами, таких как препараты рябины красной, облепихи, крапивы двудомной, овса, хвоща полевого, пастушьей сумки, горца змеиного, пижмы, пиона, смородины черной, подорожника, левзеи, аралии.

Принимать полиспонин — по 2 таблетки 3 раза в день. Курс — 2 месяца.

Принимать кверцетин — по 1 таблетке 3 раза в день. Курс — 3–8 недель.

Пить холосас — по 1 ч. л. 3 раза в день. Курс — 4–6 недель.

Пить настойку аралии по 30–40 капель 3 раза в день до еды. Курс — 2–3 месяца.





КОЖНЫЕ ТРЕЩИНЫ

Молоко — это идеальное косметическое средство, в то же время довольно дешевое и доступное. Молоко вполне могут применять женщины, которые ежедневно занимаются домашним хозяйством, из-за чего кожа начинает грубеть, а потом и трескаться из-за потери влаги. Вечером можно окунуть руки в молоко и дать ему впитаться. Если вы будете проделывать такую процедуру каждый день, то и руки снова станут мягкими. В то же время молоком или его водным раствором можно умываться: тогда лицо освежается, а морщины разглаживаются.

Взять 100 г льняного семени и залить его 2–3 л воды. Кипятить 30 мин. Охладить до 40 °С. В этом отваре попарить руки 20 мин при сухости, трещинах и шелушении кожи рук, ломкости ногтевых пластинок вытереть их досуха, а затем смазать (хорошо втирая в кожу) подсолнечным, кукурузным, оливковым или облепиховым маслом (какое есть в наличии). Все это делать на ночь, перед тем как ложиться в кровать.

Трещины накожные достаточно эффективно заживают 10–15%-й прополисной мазью на каком-либо жиру. Поврежденные участки необходимо смазывать этой мазью до полного их заживления.

При трещинах прямой кишки рекомендуется в течение 2–3 недель ежедневно применять марлевые тампоны с 5–15%-й прополисной мазью. Такие повязки следует менять 2 раза в день. Уже через 2–3 дня заметно уменьшаются боли, неприятные ощущения в области заднего прохода, а спустя 2–3 недели происходит полное заживление трещин. Параллельно с подобным лечением необходимо соблюдать соответствующую диету и делать теплые ванны. Примечательно, что применение таких тампонов с прополисной мазью не только избавляет от трещин (геморроя), но и способствует их предупреждению.

При трещинах прямой кишки необходимо вводить **свечи с прополисом**, что снимет боль и заживит трещины. Свечи вводятся ежедневно на ночь.

Взять по 100 г **сажи, вина, подсолнечного масла**, по 50 г **семян щавеля конского и соли** (соль и семена щавеля желателно измельчить

на кофемолке). Все перемешать и растереть. Втирать при трещинах и потертостях, зуде и сухости кожи, после укусов насекомых на ночь после ванны в пораженные места до полного излечения.

КОЖНЫЙ ЗУД

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Настой используют в виде компрессов, примочек, обмываний для кожного зуда от укуса насекомых.

Невероятно полезно при огрубевшей и зудящей коже следующее **средство**: 1/2 стакана молока, 6 ст. л. цвета бузины, 1 ст. л. меда. Нагревать молоко вместе с цветом бузины на очень слабом огне 30 мин. Снять с огня. Дать настояться 3 ч. Еще раз нагреть, процедить, добавить мед.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков терна залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать в течение дня не спеша, небольшими глотками. Настой полезно пить при кожных болезнях. Зудящие участки кожи протирать тампонами, смоченными в настое, на болезненные участки делать компрессы.

Анютины глазки при приеме внутрь успокаивают зуд. **Настой.** 1 ст. л. цветков анютиных глазок залить 300 мл кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Кресс водяной: пользуются салатом из молодых листьев — по 1–2 горсточки в день в течение 2 недель.

Принимать на кончике перочинного ножа измельченные в порошок **семена укропа** 3–4 раза в день.

Укропное масло (аптечный препарат) принимать по 15–20 капель на кусочке сахара 3 раза в день до еды.

Настой. 1 ст. л. травы мелиссы залить 300 мл кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой. 2 ч. л. измельченной травы майорана залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охла-





дить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. Делать компрессы, примочки, обмывания.

Также из **травы майорана** готовят спиртовую настойку (1:5) и принимают по 30 капель 3 раза в день до еды.

Измельчить в кашицу свежие **корни лопуха** большого. Использовать в виде компрессов.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные **травы кирказона и мать-и-мачехи**. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, варить 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Использовать для обмываний зудящей кожи.

Настой. 2 ч. л. измельченной травы вероники лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. Делать компрессы, примочки, обмывания.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы яснотки белой залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Порошок цветков яснотки принимать по 1 г 3–4 раза в день до еды, запивая водой.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы мяты перечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настойка. 2 ст. л. измельченных листьев мяты перечной залить 200 мл спирта, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Использовать для компрессов, примочек.

3 ст. л. сухого измельченного **корня девясила высокого** варить в 100 мл воды 30 мин, охладить, процедить. Отвар смешать с 50 г нутряного свиного жира. Использовать для смазывания зудящей кожи.

Прекрасное противозудное средство — **яблочный уксус**. Использовать в виде компрессов, примочек, обмываний.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных корней пиона лекарственного залить стаканом кипятка,

настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. При генитальном зуде использовать в виде спринцеваний.

Корни пиона полезно принимать при кожном зуде размером с фасолину 3 раза в день.

КРАПИВНИЦА

Лечение крапивницы содержит несколько этапов:

- обнаружение возможного аллергена;
- прием слабительного, антигистаминных средств, солей кальция;
- обследование для выявления причины болезни.

Если крапивница развивается после пребывания на солнце, то может помочь бета-каротин.

Рекомендации: увеличьте потребление темной зелени и желто-оранжевых овощей, содержащих большое количество этого предшественника витамина А. Можно также принимать 25 000 МЕ бета-каротина ежедневно.

Никотиновая кислота препятствует выделению гистамина клетками, регулирующими аллергическую реакцию.

Рекомендации: принимайте 100–250 мг никотиновой кислоты в форме никотинамида ежедневно. Предостережение: никотиновая кислота может вызвать у некоторых людей приливы крови (покраснение и потепление кожи). Если у вас возникает такая реакция, сократите или прекратите прием витамина.

Витамин С вместе с биофлавоноидами способствует снижению проницаемости капилляров, которые обеспечивают развитие аллергических отеков в пораженной крапивницей коже, вокруг губ и глаз, в кистях рук.

Рекомендации: принимайте ежедневно 500 мг витамина С вместе с биофлавоноидным комплексом. При высыпании увеличьте дозу с 500 до 1000 мг. Если вы уже принимаете витамин С, можно добавить к нему 500–1000 мг биофлавоноидного комплекса.

Развитию крапивницы способствует дефицит магния.

Рекомендации: принимайте 250–500 мг аспартата магния ежедневно.





Постоянный контакт с веществом, вызывающим у вас аллергию, будет, конечно, способствовать сохранению симптомов. Иногда бывает довольно трудно установить, отчего возникает крапивница. В таких случаях вам лучше обратиться к аллергологу, который после анализов крови и кожи поможет вам сузить круг поиска аллергена. Выяснив, чего следует избегать, вы легко избавитесь от крапивницы.

Первые признаки того, что крапивница излечивается, — затвердения в носу, на смену которым приходит очень сильный зуд кожи.

Здесь хорошо помогут ванны: 400 г пищевой соды растворить в ванне с теплой водой, которую принимать 1 раз в день 30 мин. 250 г листьев шалфея лекарственного залить 3 л кипящей воды, настоять, укутав, 1 ч, процедить, вылить в ванну.

Настой. 2 ст. л. сухих листьев огурца настоять в 0,5 л кипятка 8–10 ч, процедить, добавить 1 ч. л. меда. Полученной смесью обрабатывать воспаленную кожу.

Тертый сырой картофель накладывают тонким слоем на кожу на 30–40 мин. После снятия массы кожу обмывают теплой водой.

Размочить камедь (смола) сливы в винном уксусе и эмульсией смазывать участки кожи при крапивнице у детей.

Смешать 1:1 порошок травы кориандра и сахарную пудру. Принимать при крапивнице по 1/2 ч. л. 3 раза в день до еды, запивая водой.

При крапивнице втирать в кожу несоленое сливочное масло.

При крапивнице, диатезе и всевозможных раздражениях кожи у ребенка незаменимое средство — **зверобойное масло**. Смазывать пораженные участки кожи 2–3 раза в день. Еду готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе сваренных вкрутую куриных яиц.

Сельдерей обладает сильным мочегонным действием. Рекомендуются применять его как болеутоляющее средство при аллергической крапивнице, дерматите и плохом пищеварении.

Сок сельдерея. Натереть корень сельдерея на терке (можно пропустить через мясорубку) и отжать. Пить по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой корня сельдерея. 2 ст. л. измельченных свежих корней настаивать 2 ч в 1 стакане

холодной воды, процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день до еды.

Настой цветков глухой крапивы (яснотки). 1 ст. л. цветков сухих или свежих залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

Настойка боярышника и настойка валерианы. Взять обе настойки в равных количествах, смешать их и накапать 30 капель в рюмку с водой. Принимать перед сном. Применять как успокоительное и укрепляющее средство.

Свежий сок травы дурнишника обыкновенного. В виде настойки давать больным при крапивнице: детям — от 2 до 10 капель в зависимости от возраста и индивидуальной чувствительности, взрослым — по 15–20 капель на прием.

Настой тысячелистника обыкновенного. 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка (суточная норма), настаивать 45 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар тысячелистника обыкновенного. 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день до еды.

Настойка травы тысячелистника. Сухую траву залить 70%-м спиртом в соотношении 1:10; настаивать 7 суток, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 40–50 капель 3 раза в день.

Настои, отвары и настойка тысячелистника обладают вяжущим, мочегонным, потогонным, кровоочистительным и антиаллергическим действиями, способствуют нормализации обмена веществ, улучшают кровообращение.

Сушеную **ряску маленькую** принимать в виде порошка по 1 ст. л. 4 раза в день до еды, можно с вареньем или медом. Дневная норма — 10–15 г. В свежем виде сырую ряску можно есть как салат, слегка присолив и полив растительным маслом (дневная норма — 30 г).

Настой ряски. 1 ст. л. истолченной ряски залить 100 мл кипятка, настаивать 10 мин и сразу выпить. Принимать 4 раза в день.

Пилули из порошка ряски маленькой, смешанного с медом. Принимать по 1–2 г на прием 3 раза в день. Применять как средство, уменьшающее чувствительность организма к воздей-





ствию непереносимых им веществ, при крапивнице, отеках нервного происхождения.

Трава фиалки трехцветной, листья ореха грецкого, корни лопуха большого — всего по 25 г. **Настой.** 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до полного охлаждения, процедить. Пить по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день.

Шишки хмеля обыкновенного, лист Melissa лекарственной, корневище валерианы лекарственной — всего по 20 г. **Настой.** 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до полного охлаждения, процедить. Пить по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день.

Цветки липы мелколистной — 25 г, **трава ясенника пахучего** — 20 г, **листья ореха грецкого** — 50 г. **Настой.** 2 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до полного охлаждения, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Обмывание тела древесным щелоком. Для приготовления щелока нужно сжечь дрова, собрать чистую золу, залить водой, вскипятить, дать отстояться, осторожно слить настой, процедить и этим щелоком обмыться.

КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ ЛИШАЙ

При красном плоском лишае необходимо принимать антибиотики, седативные средства, витамины С, А, В, Р, а также антигистаминные средства. Если учитывать вирусную и инфекционную природу заболевания, то при комплексном лечении следует использовать препараты растительного происхождения, которые оказывают противовирусное действие, а также препараты с противозудными, иммуностимулирующими, успокаивающими и регулирующими обмен веществ свойствами.

Пораженные места следует смазывать креолином (его применяют в ветлечебнице для животных), который через некоторое время нужно смыть водой с мылом — и так ежедневно, до тех пор пока краснота не пройдет. Лечиться нужно до полного устранения лишая.

При красном плоском лишае взять по 50 г травы репешка, горечавки крестовидной, золототысячника, пастушьей сумки, листьев сосны, кра-

пивы жгучей, цикория, сивца лугового, листьев и корней синяка обыкновенного. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, варить 10 мин, охладить, процедить. Пить по 75 г 3 раза в день до еды.

Береза (почки) — 10 г, **бузина черная (цветки)** — 15 г, **зверобой (трава)** — 20 г, **крапива (листья)** — 20 г, **можжевельник (ягоды)** — 20 г, **одуванчик (корень)** — 15 г. **Настой.** 2 ст. л. смеси трав (10 г) залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день после еды. Курс — 1–2 месяца.

Красный сухой лишай полезно обливаться горячим настоем березовых листьев 2 раза в день по 3–5 мин, не протирая, дать высохнуть. Через несколько дней замечается улучшение, а еще через 2–3 недели лишай проходит.

Лапчатка прямостоячая (корневища) — 20 г, **пажитник (трава)** — 20 г, **рута (трава)** — 20 г. **Отвар.** Смесь варить в 1 л воды в течение 30 мин. Отвар применять для примочек при лишае.

Принимать **аллантон** — по 1 таблетке 3 раза в день.

Пить **экстракт родиолы** — по 15 капель утром и днем.

В качестве **иммуностимулирующих препаратов** для больных с длительно текущими формами заболевания при частых рецидивах весной и осенью назначают также препараты алоэ, женьшеня, элеутерококка и др.

Если больного беспокоит **сильный зуд**, ему полезны препараты крапивы глухой, мяты, пижмы, тысячелистника. Наружное лечение в виде фитованн, смачиваний, протираний, фитоаппликаций включает использование трав с противовоспалительным, противозудным действием — горца змеиного, пастушьей сумки, пырея, мелиссы, фенхеля.

При эрозивно-язвенных формах красного плоского лишая в лечение включают фитопрепараты с противоязвенными свойствами — настоек шалфея (сальвин), софоры, масла облепихи, шиповника, сок подорожника. Мази рекомендуется наносить на отдельные высыпания 2–4 раза в день.

В комплексном лечении больных желательное использовать **фитованны** с соломой овса, ягодами можжевельника, листьями грецкого (маньчжурского) ореха, почками березы, крахмалом и др.





ЛИМФАДЕНИТ

Лимфаденит является хроническим воспалением лимфатических узлов.

Взять по 2 ст. л. **цветков календулы, листьев эвкалипта, цветков пижмы, корней пиона уклоняющегося** и 5 ст. л. **листьев грецкого ореха** (все имеют антибактериальную направленность). Измельчить и хорошо перемешать. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 2–3 ч, процедить. Пить по 2 ст. л. смеси через каждые 4 ч в течение суток (в острый период). В период ремиссии — по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Взять по 100 г **листьев крапивы двудомной и травы спорыша**, 75 г **травы пикульника**, по 50 г **хвоща и цетрарии. Отвар.** 1 ст. л. смеси варить 10 мин в 0,25 л воды, охладить, процедить. Пить по 25–50 г (в зависимости от возраста ребенка) через 1–2 ч после еды.

С кочана **капусты** снять верхний зеленый лист, вымыть, удалить толстые жилки, размягчить путем расплющивания вальком или бутылкой, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 °С, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя эту операцию 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

В приготовленную ванну добавляют 200–300 г **активированного угля** или угольного порошка из сгоревших костей крупного рогатого скота. Температура воды — 38 °С. Продолжительность процедуры — от 15 до 20 мин.

МИКОЗ СТОП

Противомикотическим действием обладают препараты из **можжевельника обыкновенного, орехов грецкого и маньчжурского, вероники, дурнишника лекарственного обыкновенного, настурции большой, софоры японской, подмаренника настоящего, спорыша (горца птичьего), мокрицы, подорожника большого и ланцетного, полыни горькой и метельчатой.**

Полезен противомикотический **сбор** лекарственных растений следующего состава: листья березы — 10 г, листья грецкого ореха — 15 г, трава полыни — 15 г, плоды софоры — 15 г, трава тысячелистника — 10 г, корень девясила — 10 г, листья эвкалипта — 10 г. Все смешать. 2 ст. л. смеси трав залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить и использовать в виде фитованн для ног, фитоаппликаций или орошений участков кожи при поверхностном проявлении рубромикоза в течение 3–4 недель. Одновременно в вечернее время, после просушивания кожного покрова, очаги поражения следует протирать настойкой календулы или 6–8%-м яблочным уксусом на протяжении 3–5 недель.

Для уменьшения отрицательного воздействия противомикотических средств на печень рекомендуется одновременный прием фитопрепаратов, обладающих поливитаминными (облепиха, шиповник, рябина, череда, овес, смородина) и защищающими печень свойствами (пижма, тысячелистник, бессмертник, зверобой, барбарис, володушка, ромашка и др.).

В борьбе с микозами стоп используют также и **пищевые эссенции**: миндальную, клубничную, вишневую, кизилковую и др. В их состав входят альдегиды, летучие ароматические вещества, обладающие противомикробной и противомикотической активностью, особенно в отношении межпальцевого и красного трихофитона.

Антимикотическим действием обладает и **деготь**, в частности березовый и сосновый. Чаще всего для лечения эпидермофитии и других микозов деготь используют в мазях (5–10 %) самостоятельно или в комбинации с серой, салициловой кислотой, нафталаном. Нередко деготь входит в состав так называемых лаков — 2–5%-х коллоидных растворов дегтя.

Антимикотическими свойствами обладают также **препараты из хвои, эвкалипта прутьевидного, черемухи обыкновенной, тополя черного, чистотела большого, горчицы сарептской.**

При остром течении эпидермофитии полезен такой **сбор** лекарственных растений: трава тысячелистника — 10 г, листья эвкалипта — 10 г, листья брусники — 15 г, трава хвоща — 15 г, цветки ромашки — 15 г, трава фиалки трехцветной — 15 г, трава зверобоя — 20 г. Все





смешать. 5 г указанной смеси залить 200 мл кипятка, настоять 20–30 мин, процедить и принимать теплым по 1/4 стакана 2 раза в день перед едой в течение 2–3 недель.

Одновременно можно использовать полученный настой для примочек или же приготовить фитованночки для ног и рук (дозу трав при этом увеличивают в 4 раза на 1 л воды), а также ванночки с настоем трав череды, коры дуба, семенами льна, травой тысячелистника и др. Ванночки делают до тех пор, пока не прекратят мокнуть области поражения кожи. После применяют цинковые пасты, мази, содержащие деготь, настойку календулы и др.

С профилактической целью рекомендуется после мытья ног перед сном использовать **яблочный уксус, настойку календулы**, протирая ими ноги через день.

В старину для борьбы с грибковыми заболеваниями ногтей применяли отвары из **семян черной редьки**, томатный и лимонный соки, а также сок репчатого лука. При поражении ногтей на пальцах рук делали ванночки из крепкого кофе (молотого, но не растворимого!).

Полезно применять **мазь** следующего состава: натереть чеснок и смешать со свежим сливочным маслом в пропорции 1:1. Смесь наносить на пораженные участки кожи ног, ногти и менять ежедневно до полного выздоровления.

Или же сделать так: головку чеснока истолочь и полученной кашицей смазать пораженные участки стопы, в том числе и ногти. Затем стопы поместить в целлофановый пакет, завязать его выше лодыжек и оставить так на несколько часов (удобнее всего это проделать на ночь).

Лекарство для наружного применения целесообразно менять через 2–3 недели с целью предотвращения развития устойчивости возбудителя к определенному средству, так как лечение микозов стоп — процесс сложный и длительный.

МИКРОСПОРИЯ

Микроспория — это грибковое заболевание, которое вызывается патогенными грибами рода *Microsporum*. Обычно поражаются кожа, волосы и довольно редко ногти.

При лечении нужно периодически смазывать пораженные участки **прополисной мазью** на каком-либо жиру, она подавляет боль, бактериальную флору, усиливает местные защитные механизмы, стимулирует регенерацию тканей, оказывает дезодорирующий эффект.

МОЗОЛИ

Мозоли — болезненные наросты — появляются из-за неудобной, тесной обуви, раздражения, механических травм на сгибе суставов пальцев стоп, на подошвах и в других местах. Мозоли характеризуются значительной толщиной рогового слоя кожи. В центре мозоли часто находится мягкое белое мозговидное вещество. По внешнему виду мозоль напоминает круглый бугорок желтоватого цвета, который напоминает шляпку гвоздя, уходящего вглубь кожи. Мозоли не нужно путать с подошвенными бородавками, которые находятся на подошвах, также имеют круглую форму и болезненны. Китайская и тибетская народные медицины считают мозоли свидетельством общего состояния организма.

Мозоль под мизинцем на левой ноге говорит о нарушениях сердечно-сосудистой системы — тогда нужно посетить кардиолога и сделать кардиограмму.

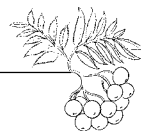
Мозоль под мизинцем на правой ноге может свидетельствовать о болезни печени, нужно исключить из меню жареное, жирное, острое, специи, яйца.

Большая мозоль под четырьмя пальцами, кроме большого, является следствием упадка сил, нервного напряжения, истощения нервной системы: следует выпить **чай с мятой, Melissa**, заварить **корень валерианы** (1 ст. л. на обычный заварочный чайник). Пить на протяжении всего дня.

Мозоли или грубая кожа на внешней части больших пальцев говорят о нарушении обменных процессов в организме, при этом нужно обратить внимание на щитовидную железу и обязательно посетить эндокринолога.

Вы можете сами до некоторой степени помочь себе. Если при этих мозолях ваш вес превышает норму, то обмен веществ у вас скорее всего замедлен. Если же ваш вес в норме, то пища сгора-





ет быстро. А при этом частит сердце, вы чувствительны, обидчивы, слезливы, в результате чего в кровь поступает больше, чем надо, гормона щитовидной железы. В таком случае еще раз настойчиво рекомендуем посетить эндокринолога.

Мозоли на краю пятки. Ваши суставы нуждаются в лечении. Откажитесь от белого хлеба, выпечки, вареников, блинчиков, сократите употребление сахара, всего сладкого.

Мозоли на наружной части стопы (обе или одна нога) — проследите за позвоночником. Если нет явлений остеохондроза, то постарайтесь вспомнить, не было ли падения, травмы, аварии, если они имели место, то посетите хирурга.

Мозоли на внутренней части стопы — кишечник нуждается во внимании. Постарайтесь наладить ежедневный стул, включите в меню побольше желчегонных продуктов питания.

Если на выпуклом суставе, **напротив большого пальца** отмечается мозоль, то женщинам надо внимательно относиться к яичникам, трубам, а мужчинам — к простатической железе.

Мозоли часто являются предвестниками очень ранней стадии неблагополучия какого-то органа или системы. Довольно часто бывает, что врач после обследования не подтвердит «мозольный диагноз». Но... пройдет 2–3 года и — увы! Скрытое станет явным. Предлагаем вам советы, полезные на самой ранней стадии будущих неизбежных заболеваний. Прислушайтесь к ним.

Коснемся забытых вечерних рецептов. Перед сном не только у нас, но и на Востоке принято было обязательно мыть ноги. Считается, что вода смывает не только грязь, усталость, но и «обрыв» чужих, не всегда добрых, биополей. А также вода выравнивает течение энергии в шести кончающихся и начинающихся на стопах ног энергетических каналах — мочевого пузыря, почек, селезенки, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, желудка.

В старые времена крепостные «чесали пятки» своим господам перед отходом ко сну. Крепостным «чесали пятки» их дети. На Востоке до сих пор это самая распространенная, высокооплачиваемая услуга, ценится значительно выше, чем самый высокооплачиваемый массаж.

У нас давно уже нет крепостных, а дети не занимают пятками своих родителей. Поэтому мы сами перед сном должны массировать свои ступ-

ни. При этом очень полезно втирать в ступни ног растительное масло, содержащее витамин Е, — витамин омоложения. Кстати, в давние времена сельские красавицы, не знающие о витамине Е, смазывали конопляным, льняным, подсолнечным маслом не только стопы, руки, но и лицо, и шею. Проверьте рецепт наших прабабушек на себе. Если вы регулярно станете перед сном мыть ноги, массировать и смазывать их растительным маслом или раствором витамина Е, то через 4–5 дней почувствуете прилив сил, а мозоли — сигналы неблагополучия — начнут смягчаться.

Казалось бы, что безобиднее — всего-навсего мозоль. Но сколько неприятностей она может принести. Изуродует походку, деформирует ногу, обувь. Жизнь может превратиться в мучение.

Что же такое мозоль? Кожа состоит из нескольких слоев: верхний — роговые клетки, которые могут придавать коже твердость, плотность. Если тот или иной участок кожи длительное время подвергается давлению, трется о что-то твердое, то роговые клетки развиваются интенсивнее. Одновременно идет рост роговых клеток и вглубь кожи, образуется корень мозоли. Мозоль, как правило, бывает болезненной, может даже загноиться.

Ороговелости смазывать **касторовым маслом** с глицерином в соотношении 1:1. Но это только подготовка к основному лечению. Смазывать надо обильно утром и вечером. Делать компрессы на ночь, заматывать целлофаном и надевать носки.

Внутрь принимать **настой из смеси зверобоя и туи**, взятых в равных частях. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, прокипятить 1 мин. Затем настаивать 2 ч. Процедить. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день через 30–40 мин после еды.

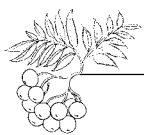
Перетереть в кашу перья **зеленого лука** и прикладывать к мозолям, на трещины, на ночь делать компрессы.

Две головки **чеснока** растолочь и растереть с растопленным внутренним свиным жиром. Смазывать стопы ног 3–4 раза в день. Носить в это время хлопчатобумажные носки.

Перед сном **попарить ноги**. Вытереть насухо. Привязать к мозоли корочку лимона с мякотью. Лучше брать горбушку лимона, делать ежевечерне. Через несколько дней мозоль сходит.

Полезны теплые **мыльно-содовые ванны** (на 2 л мыльной воды добавить 1/2 ст. л. питье-





вой соды). Если роговые наслоения небольшие, они довольно легко размягчаются и удаляются пемзой. После ванночки смазывать кожу питательным кремом.

На застарелые, глубокие мозоли после ванночки на ночь положить кусочек листа алоэ — внутренней стороной, разрезанной вдоль листика. Утром повязку снять, вечером соскоблить размягченное наслоение.

Если мозоли образуются между пальцами, на ночь смазывать их питательным кремом, а днем припудривайте детской присыпкой.

Луковую шелуху сложить в банку, залить столовым уксусом, закрыть компрессной бумагой, завязать. Настаивать 12 недель при комнатной температуре, затем извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка подсушить. На ночь положить слой шелухи в 2–3 мм, кожу вокруг смазать кремом. Забинтовать. Утром распарить кожу, осторожно, без усилий, соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру повторить.

Кусочек **печеной луковицы** приложить к мозоли, привязав на ночь. Затем распарить и срезать.

Хороший эффект дает **свежий картофель**, наскрести его и на ночь приложить к мозоли, накрыв сверху кусочком полиэтилена, и прибинтовать. Перед процедурой пальцы распарить. Затем утром помыть и распарить мозоль, она легко удаляется.

Врачи не всегда быстро могут удалить мозоль, а в быту ее можно удалить за 1–2 раза: накладывают на мозоль **свежую живицу** от любого хвойного дерева (сосна, ель, лиственница, пихта, кедр), заклеивают лейкопластырем, меняют через 1 сутки. Предварительно мозоль следует хорошо пропарить.

Многие люди страдают от мозолей на пальцах ног. Следует хорошо распарить мозоль, затем наложить на нее повязку из свежего клея, собранного с дерева вишни, яблони, абрикоса, сливы. Наиболее доступный способ: наложить на распаренную мозоль повязку из размягченного **простого мыла** на зеленом **листе сирени**. Повязки менять каждый день до полного устранения мозоли.

Нередко люди страдают от **натоптышей** — уплотнений кожи стоп, которые мешают свободно ходить, вызывают боль, жжение. Соленые холодные ванны помогают рассосать ороговение так, что оно уже не возникает. 1 ст. л. **поварен-**

ной соли залить 1 л холодной воды. Опускаются в ванну обе ноги, даже если поражена болезнью только одна нога. Ванна снимает боль, жжение, размягчает кожу. Продолжительность ее 10–15 мин. Количество ванн зависит от результатов, то есть делать их столько, сколько требуется для полного выздоровления. Эти же ванны хорошо снимают усталость и укрепляют внутренние органы, особенно бронхи и сердце. После ванны ноги не вытирать — нужно 10–15 мин походить по земле или по горячим камням. В многоэтажном доме можно сделать ящик, наполнить его галькой и выполнять эту процедуру утром.

Взять тонкий, размером в монетку, кусочек **ба-ранины**, замочить в крепком винном или яблочном **уксусе** и приложить на мозоль. Менять за день 1 раз. После этого мозоль безболезненно удаляется.

Симптоматическое средство. Свиную ножку варить как студень. Распарить как можно сильнее мозоль, вынуть из разварившейся ножки косточки и мазать ими мозоль, говоря: «Вареное по вареному, пареное с вареным».

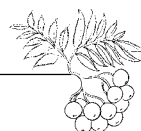
Процедура занимает около 5 мин. Затем на мозоль наложить кусок чистой бумаги, а сверху влажный тампон, зафиксировать его марлей, надеть носок, 2 раза одну и ту же косточку не использовать. Эту повязку носить 3 суток, после чего закопать. Косточки со всем, что сварилось, закопать сразу же, как наденете на ноги носки. Вначале возможна боль, но на нее не обращайте внимания. Не менее чем через 2 недели все заживет и мозоли больше не будет. Проводить на полнолуние в период с захода солнца до начала новых суток.

Сухую мозоль еще можно удалить таким способом: в 80%-й уксус (1 стакан) погрузить свежее куриное яйцо. Через 8 дней яйцо полностью растворится, получится мазь. Эту мазь осторожно наносят только на область мозоли. Предварительно кожу нужно хорошо пропарить. Затем нанести мазь, закрыть лейкопластырем и укутать ногу. Иногда достаточно 1–2 таких процедуры, и полностью удаляется мозоль.

Припарки из плюща обыкновенного накладывать на места ороговения. Эффект наступает через 3 дня.

Свежую или распаренную **траву полыни** прикладывать к больному месту. Можно использовать смесь измельченной в порошок полыни с





растительным маслом. Траву тысячелистника ошпарить кипятком, завернуть в марлю и приложить к больному месту.

Распарить мозоль в горячей воде, наложить на нее кусочек **прополиса** на 3 суток. Сверху заклеить лейкопластырем, менять через сутки. Мозоль предварительно лучше распарить.

Взять старые **медные пятики**, надфилем сделать из них порошок, смешать 1:1 по объему со свечным салом, настоять на кипящей водяной бане 30 мин, периодически помешивая содержимое, настоять 3 дня в темном прохладном месте. Эту мазь прикладывать к мозолям. Менять раз в сутки до полного их удаления.

Разварить **чернослив в молоке**, вынуть из него косточки и в виде горячей кашицы прикладывать к мозолям. Когда остынет, заменить горячей порцией. Делать до полного удаления мозолей.

К мозолям прикладывать кашицу **листьев календулы**.

Сок квашеной капусты — прекрасное средство от натоптышей (твердые мозоли на ногах). Соком следует каждый вечер протирать ноги. Пройдет 2–3 дня, в крайнем случае неделя, — и ваши натоптыши и мозоли станут мягкими, а еще через 3 недели они полностью исчезнут. Попробуйте — это так просто и удобно: капусту едите, а ее соком протираете ноги.

Испеките **чеснок** в духовке, измельчите в кашицу и смешайте 1:1 со сливочным маслом. Мазь положите на распаренную мозоль, закройте листом лопуха или подорожника, закрепите. Повязку менять 2–3 раза в день при болезненном воспалении мозоли.

Для уничтожения болезненных мозолей на ногах их следует хорошо пропарить в отваре из **березовых листьев**, затем привязать на мозоли мазь из равных частей **березового дегтя, сахара и селитры**.

НЕЙРОДЕРМИТ

Лечение нейродермита включает применение седативных, антигистаминных и десенсибилизирующих средств; нормализацию деятельности нервной системы; прием курса витаминов Р, А, С; ограничение соли, пряностей, соблюдение диеты.

Фитотерапию больным проводят в течение 1,5 месяца: первый курс — с марта до середины апреля, второй — с середины августа до конца сентября.

Валериана (корневище с корнями) — 10 г, **донник** (травы) — 10 г, **душица** (травы) — 10 г, **крапива** (листья) — 25 г, **ромашка** (цветки) — 20 г, **фиалка трехцветная** (травы) — 10 г, **хвощ** (травы) — 15 г. 2 ст. л. (10 г) смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Также делать фитоаппликации до прекращения мокнутия.

Принимать **глицирам** по 1 таблетке 3 раза в день.

Принимать **сапарал** по 2 таблетки утром и днем.

Пить **экстракт пассифлоры** по 30 капель вечером за 1 ч до еды.

Для устранения или уменьшения зуда протирать пораженные участки **соком подорожника, каланхоэ** или жидкостью следующего состава: вода кипяченая холодная — 100 мл, водка — 15 мл, уксус яблочный — 15 мл.

Измененные участки кожи смазывать **алпизариновой мазью** или кремами, рекомендуемыми для сухой кожи. Мази или кремы желательно чередовать каждые 3–4 дня. Противозудными, регенерирующими свойствами обладают и гомеопатические мази — мазь с арникой, брионией или красавкой.

При длительности нейродермита более 6 месяцев рекомендуются **микроклизмы** по 30–40 мл с настоем цветков пижмы и травы полыни. Смешать 1 ч. л. цветков пижмы и 1 ч. л. травы полыни горькой, залить 1/2 стакана кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Процедуру выполнять через день, перед сном. Курс — 10–12 процедур, желательно в полнолуние.

Кашицу из свежих листьев персика полезно прикладывать при нейродермитах.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Настой используют в виде компрессов, примочек, обмываний для лечения нейродермита.

Пить **отвар корня девясила** (1 ст. л. на 1 стакан кипятка) по 1 ст. л. 3 раза в день.

Пить **настой листьев шалфея** (2 ч. л. на 2 стакана кипятка) по 1/4 стакана 3–4 раза в день.





Пить **настой цветков яснотки** (3 ст. л. на 1 стакан кипятка) в течение дня до еды по 1/3 стакана.

Водный **настой листьев земляники** (3 ст. л. на 200 мл кипятка) использовать в виде примочек.

Листья капусты, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, употреблять как компрессы при мокнущей кожи.

2 ч. л. **травы золототысячника** залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 10 мин. Принимать в течение дня за 1,5 ч до еды.

Мазью из сгущенного **настоя корня сельдерея на подсолнечном масле** (1:3) смазывать пораженные места.

Пить **отвар корня лопуха** (1 ст. л. на 1 стакан кипятка) по 2 стакана в день.

Пить **отвар травы дурнишника** (2 ст. л. на 1 стакан кипятка) по 1 стакану в день.

Измельченным растением дурнишника без шипов смазывать пораженные места.

Будра плющевидная — 1 ст. л., трава вербены — 1 ст. л., трава фиалки трехцветной — 1 ст. л., масло растительное — 100 г. Смесь трав прокипятить в растительном масле в течение 40–45 мин, процедить. Смазывать пораженные места.

Земляника (листья) — 3 ст. л., лопух (корень) — 2 ст. л., орех грецкий (листья) — 1 ст. л., смородина черная (листья) — 3 ст. л., тысячелистник (травы) — 2 ст. л., фиалка трехцветная (травы) — 4 ст. л., череда (травы) — 2 ст. л., яснотка (травы) — 2 ст. л. **Отвар:** 20 г смеси трав (4 ст. л.) залить 1 л воды, кипятить на водяной бане в течение 30 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана каждые 2 часа.

Ставить **компрессы** из настоя листьев крапивы и малины, взятых в равных пропорциях (3 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка).

Нейродермит атопический — экземоподобное заболевание, которое часто возникает в детском возрасте. Причинами данного заболевания являются пищевая аллергия, несовершенство ферментных систем организма, нарушения нервно-гормональной регуляции. Назначают общее и местное лечение. Для эффективной фитотерапии нужно санировать очаги инфекции, вылечить лямблиоз и заболевания желудочно-кишечного тракта, а также дискинезию желчевыводящих путей.

Курс фитотерапии включает в себя прием растений, обладающих противоаллергическими,

противовоспалительными, успокаивающими, мочегонными, общеукрепляющими, желчегонными, глистогонными свойствами, которые нормализуют функцию коры надпочечников и желез внутренней секреции, а также показатели жирового и углеводного обменов.

В качестве успокаивающих средств при плохом сне, раздражительности назначают настой корня и корневища валерианы, травы пустырника (15 г на 200 мл), настойку пиона или пассифлоры по 30–40 капель в вечернее время (для взрослых).

При наличии пониженной секреторной активности желудка показаны:

- настой тысячелистника: 15 г на 200 мл;

- настой полыни горькой: 5 г на 200 мл;

- настой корня аира: 15 г на 200 мл;

- отвар корня цикория: 15 г на 200 мл;

- желудочные таблетки, содержащие валериану, полынь и красавку, — по 2 шт. 3 раза в день.

Когда атопический дерматит протекает на фоне повышенной кислотности желудочного сока, заболеваний печени, применяют:

- отвар цветков бессмертника: 10 г на 200 мл;

- отвар кукурузных рылец: 10 г на 200 мл;

- отвар травы зверобоя: 10 г на 200 мл;

- отвар корня и корневища девясила: 10 г на 200 мл;

- настой травы мяты: 5 г на 200 мл;

- сбор желчегонный;

- аллантон — по 2 таблетки 3 раза в день.

Обосновано использование сбора лекарственных растений, чаще в виде настоя общеизвестных трав в течение 1–2 месяцев.

Сбор 1. Зверобой (травы) — 15 г, золототысячник (травы) — 10 г, крапива (листья) — 10 г, подорожник (листья) — 10 г, полынь горькая (травы) — 6 г, толокнянка (листья) — 20 г, тысячелистник (травы) — 10 г, хвощ полевой (травы) — 10 г, череда (травы) — 10 г.

Настой. 1 ст. л. смеси заварить 200 мл кипятка, настоять. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс — 1–2 месяца.

Сбор 2. Девясил (корень) — 10 г, душица (травы) — 10 г, зверобой (травы) — 15 г, мята перечная (листья) — 5 г, ромашка аптечная (цветки) — 15 г, фиалка трехцветная (травы) — 20 г, хвощ полевой (травы) — 15 г, хмель (шишки) — 10 г.





Настой. 1 ст. л. смеси трав заварить 200 мл кипятка, настоять. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Для уменьшения сухости кожи, сопутствующей заболеванию, 0,5 л молока смешивают со 100 г растительного масла (предпочтение следует отдать оливковому маслу холодного отжима). Составные части перемешивают до тех пор, пока не образуется однородная эмульсия, которую выливают в предварительно приготовленную ванну. Продолжительность приема ванны — не более 15 мин, частота — 1 раз в неделю.

Полезны ванны с отваром хвоща, череды, корней лопуха, коры дуба, цветков ромашки аптечной, листьев смородины, травы дурнишника, чистотела, настоем корня валерианы и др.

Наружное лечение больных атопическим нейродермитом предусматривает использование мазей с настойкой календулы, подорожника, эвкалипта, софоры, валерианы, ландыша, пустырника, соком, алоэ, ротоканом на свином несоленом жире или ланолине в соотношении 1:4 под повязку на очаги.

При комплексном лечении атопического дерматита важное значение имеет диета. При назначении любого варианта диеты нужно иметь в виду сбалансированность питания, так как меняется состав пищи (состав жира в рационе), увеличивается количество растительного жира (до 40–50 %). Большее потребление растительного масла в меню больного атопическим дерматитом вместе с ожирением необходимо из-за того, что (это главное) в растительном масле есть полиненасыщенные жирные кислоты, которые могут активировать ферменты, способствующие выходу жира из жировой ткани и его сгоранию в процессе энергетического обмена. Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты улучшают холестериновый обмен и приводят к образованию своеобразных соединений холестерина, из-за чего уменьшается уровень холестерина в крови. Также растительные масла оказывают желчегонное действие, что очень важно, так как при атопическом дерматите образуются застои желчи и камни в желчном пузыре. И, наконец, растительные масла обуславливают послабляющее действие, что также важно для больных аллергическими заболеваниями кожи, которые обычно страдают запорами.

Из рациона следует исключить пищевые продукты, вызывающие обострение заболевания. Например, из меню детей и подростков с аллергическими заболеваниями кожи исключают сок лимона, бананы, апельсины, мандарины, томатный сок, клубнику, малину, манную кашу, мясные и рыбные бульоны, говяжий и бараний жир, копчености, пряности, мозги, молоко, мед, какао, шоколад.

Полезны соки — клюквенный, черной смородины, рябины, свекольный, сливовый, яблочный, черничный, пюре крыжовника, тыквы, черники, свеклы, капусты, яблока; супы.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ

Основные этапы лечения опоясывающего лишая:

- применение общеукрепляющих средств;
- обезболивание;
- введение в лечение иммуностимулирующих препаратов;
- проведение наружной терапии.

Витамин С способствует более быстрому заживлению кожи, которая покрыта пузырями.

Рекомендации: при первых же симптомах заболевания увеличьте прием витамина С до 8–10 г в день (по 1 г в час) при условии, что ваш кишечник сможет нормально усваивать такие дозы. Придерживайтесь этой дозы, пока пузыри не начнут подсыхать, затем можно снизить дозу до уровня обычной суточной (или до минимальной — 1–2 г в зависимости от индивидуальной переносимости витамина С).

Употребление биофлавоноидов усиливает влияние витамина С на процесс заживления в местах образования пузырей. Такой комбинированный прием препаратов позволяет снизить дозу витамина С, что будет благотворным для кишечника, если он не усваивает такие высокие дозы витамина.

Рекомендации: при появлении первых болезненных ощущений начните прием витамина С (600–1000 мг) в сочетании с комплексом биофлавоноидов (600–1000 мг) 5 раз в день в течение 3 дней.





Большое количество пациентов, страдающих опоясывающим лишаем, сообщали о значительном улучшении состояния после инъекций витамина В₁₂, что проявлялось в ослаблении болевых ощущений и быстром заживлении кожи спустя 2–3 дня после начала терапии.

Рекомендации: чтобы пройти курс инъекций, вам потребуется помощь врача. Ежедневная доза составляет 500 мкг (примерный объем — 0,5 мл) в течение 6 дней, затем используйте эту же дозу еженедельно в течение 6 недель.

Дополнительный прием витамина Е имел положительный эффект при лечении хронической невралгии у людей, страдающих опоясывающим лишаем.

Рекомендации: принимайте 400–600 МЕ витамина Е в виде сукцината d-альфа-токоферола 3 раза в день во время еды. Придерживайтесь этой дозы в течение 6 месяцев. Предостережение: у некоторых людей высокие дозы витамина Е могут вызвать повышение кровяного давления.

Опоясывающий лишай поддается лечению медью. Для этого возьмите листовую медь толщиной 1–2 мм и вырежьте из него пластины или диски. Их размер должен соответствовать примерно размеру пятна лишая. Затем зачистите диски мелкой шкуркой и после этого наложите на каждый лишай, закрепив их с помощью лейкопластыря. Нужно носить эти диски на теле до полного исчезновения пятен. Для этого требуется несколько недель.

Для лечения опоясывающего лишая перед сном накладывайте на пораженный участок тела компресс из березового дегтя на 3–4 ч. Компресс сверху прикройте вощеной бумагой и закрепите бинтом.

Большое облегчение при опоясывающем лишае приносят компрессы из кашицы листьев мать-и-мачехи. Держать, хорошо утеплив, 20–30 мин, 2–3 раза в день.

При опоясывающем лишае прикладывают к пораженному участку кожи компресс с неразбавленным яблочным уксусом (поливая прямо из бутылочки) 4–5 раз в день и 2–3 раза ночью (если больной просыпается). Через несколько минут применения уксуса зуд и ощущения жжения кожи исчезают. При таком методе лечения больной быстро выздоравливает.

ОТРУБЕВИДНЫЙ (РАЗНОЦВЕТНЫЙ) ЛИШАЙ

Для лечения больных отрубевидным (разноцветным) лишаем можно рекомендовать чемеричную воду, полученную из настойки корней и корневищ чемерицы Лобеля. Препарат обладает выраженными противопаразитарными, противомикотическими свойствами, не пачкает белье, не вызывает раздражения кожи, его хорошо переносят больные.

Предостережение. При использовании чемеричной воды нельзя дотрагиваться до слизистых оболочек, а после окончания процедуры следует обязательно вымыть руки с мылом. При передозировке или случайном попадании препарата внутрь возникает отравление, которое проявляется нервным возбуждением, дрожью, судорогами, слюнотечением, потением, расширением зрачков. В качестве первой или неотложной помощи необходимо сделать промывание желудка, принять препараты танина (крепкий чай, отвар коры дуба, зверобоя и др.), седативные средства (препараты валерианы, пустырника), при диарее — препараты подорожника, алтея, обладающие обволакивающими свойствами.

При распространенных, длительно текущих формах заболевания следует исключить туберкулезную интоксикацию.

На гладкой коже могут появиться шелушащиеся пятна отрубевидного лишая. Их надо смачивать собственной слюной, присыпать порошком каменной соли и обрабатывать ваткой, смоченной в свежей моче. Так повторять, пока пятна не исчезнут. Обычно кожа меняется к лучшему уже через 1–2 дня.

При отрубевидном лишае протирать пораженные места 3%-м водным **раствором уксуса**.

В течение 2 недель втирать **репейное масло**.

Накладывать на очаги поражения настойку календулы.

Лишай излечивается, если втирать в больное место хорошо просеянную **овсяную муку**. Втирать ежедневно 2 раза в день по 5–10 мин.

Если лишай в течение 2 недель 3–4 раза в день смазывать **соком молочая**, он проходит.

Календула (цветки) — 10 г, лопух (измельченный корень) — 20 г, хмель (шишки) — 20 г.





Сварить смесь трав. Добавить нутряной свиной жир в соотношении 1 часть отвара на 2 части жира. Смешать, чтобы получилась **мазь**. Мазь накладывать тонким слоем на пораженные участки несколько раз в день.

Больное место сначала натереть **чесноком**, потом втереть смесь из **березового угля и сока корня лопуха**.

Втирать в пораженные места **сок клюквы обыкновенной**.

Места, зараженные лишаем, смазывать крепким **отваром чистеца лесного** или парить их в этом отваре.

При заражении лишаем от кошек и собак сделать густую смесь из **горючей серы и растительного масла**. Натереть этой смесью пораженное место и не мыть его 3 дня. Процедуру повторять до исчезновения лишая.

Смазывать лишаи 6 раз в сутки через каждые 2 ч **яблочным уксусом**, даже ночью.

Для лечения лишаев в качестве наружного средства полезен сок или порошок из наземной части **руты лекарственной**, смешанной с **топленным маслом** до сметанообразной массы.

Измельченную **зелень щавеля** смешать со **сметаной или сливками** и смазывать пораженную кожу при лишае, чесотке.

Измельченный **лист ежевики** прикладывать к лишаю.

Свежие **галлы** (наросты на листьях дуба) или порошок из них принимать, а также использовать наружно при лишае и экземах.

Соком плодовой **корки грецкого ореха** протирать пораженные места.

Если смазывать лишаи **соком калины**, он быстро проходит.

Лечение лишаев может проходить в течение длительного времени, поэтому обязательно нужно соблюдать фруктово-овощную диету. Перед тем, как начать лечение, следует очистить организм от шлаков и вредных веществ. При лечении лишая и подобных болезней нельзя забывать, что любое кожное заболевание является показателем заболевания всего организма, поэтому лечить нужно весь организм.

Для повышения тонуса организма необходимо ежедневно до еды пить **настойку корней девясилы, березовых почек, календулы, руты**. Также повышают тонус организма **настои из корня одуванчика, грецкие орехи**.

ПАРША

Порошок из сушеных плодов бересклета. После удаления корок больные места следует присыпать порошком из сушеных плодов бересклета.

Настой чабреца. 50 г сухой измельченной травы чабреца залить 2 л кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Настоем мыть волосистую часть головы 1 раз в неделю.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы крапивы двудомной и 1 ст. л. яблочного уксуса залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Настоем мыть волосистую часть головы 1–2 раза в неделю.

Припарки из травы **майника двулистного** и свежие измельченные листья применяют при парше.

Мазь из сока переступня белого. Взять 1 часть сока корня на 4 части вазелина или сливочного масла. Применять при парше на коже головы.

Мазью, состоящей из **терпентина** (сосновая живица) и меда, за короткое время излечивали головную паршу и плешивость.

Оливковым маслом смазывать волосистую часть головы: на одну процедуру — 1 ст. л. масла. Процедуры проводить до исчезновения парши ежедневно.

Жидкая глина — 1 стакан, уксус — 1 ст. л., настойка цветков арники горной — 1/2 ч. л. (10 г цветков на 100 мл 70°-го спирта). Смесь применять для лечения парши.

Густой томатной пастой протирать вечером пораженные участки тела независимо от их локализации. Через 1 ч промыть кипяченой водой и сразу ложиться спать.

Настой корневища куркумы. Измельчить корневище куркумы и залить его водой так, чтобы образовалась жидкая кашица, настаивать 2–3 ч; смазывать пораженные места кожи. Внутрь в это время полезно принимать отвар куркумы из расчета 10 г сухого порошка корня в день. Применять для лечения парши и других грибковых заболеваний.

Горсть измельченной **шелухи лука** залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Настоем мыть голову, тщательно втирая настой в кожу пораженных участков тела.





ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Кашицей свежих **плодов облепихи** в виде компрессов, примочек удаляют кожные пигментации, возникающие на лице после сильного загара или юганового ожога.

Кожуру с плотными остатками мякоти **дыни** на ночь прикладывают и фиксируют повязкой на поверхность лица от веснушек, угрей или пигментных пятен.

Сок из травы и корней петрушки уменьшает зуд от укусов мошек и комаров, устраняет печеночные коричневые пятна с кожи лица.

Эмульсия из растертых **семян арбуза** применяется как наружное средство в качестве косметического средства с целью выведения веснушек, угрей, синюшности и пигментации, вызванной югановым или солнечным ожогом.

Литровую бутылку наполнить до половины измельченным **хреном**, залить доверху водкой. Бутылку закопать в землю на 2 недели, затем извлечь, процедить. Этой настойкой смазывать хлоазмы, пигментацию кожи коричневого цвета несколько раз в день.

Пигментные пятна на лице протирать по 10–15 мин 2–3 раза в день свежеприготовленным **огуречным соком**.

При послеродовых пигментных пятнах на лице приготовить раствор из 3 частей свежего непастеризованного **молока** и 1 части **чистого спирта**. Втирать эту смесь в кожу лица на ночь.

Пигментные пятна на лице и руках можно устранить, если промывать их раствором из 2 **сырых яиц**, смешанных с 3/4 стакана крутого кипятка.

Маска из **ягод черной смородины, или земляники**, или клюквы полезна для кожи лица с пигментными пятнами. Кашицу из ягод нанести на лицо, руки, шею. Через 15–20 мин, если кожа жирная, маску смыть водой, а если сухая — туалетным молочком.

200 г свежей **мяты** залить 2 л **сухого вина**, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить на слабом огне 1 ч, настоять до охлаждения, процедить, остаток отжать. Использовать в виде компрессов, примочек для уничтожения пигментных пятен на теле и кровоподтеков, образующихся под глазами.

чек для уничтожения пигментных пятен на теле и кровоподтеков, образующихся под глазами.

Чтобы устранить пигментные пятна и морщины, освежить кожу лица, необходимо протирать ее таким **отваром петрушки**: 3 ст. л. измельченных листьев залить 1 стаканом воды, варить 15 мин, процедить, охладить. Протирать лицо смоченным в нем ватным тампоном.

Для обезвоженной сухой кожи с пигментными пятнами протереть лицо любым **растительным маслом**. На 5–7 мин сделать горячий компресс (1 ч. л. пищевой соды на 1 л воды). Затем на 10–15 мин положить маску из кашицы листьев капусты.

Плоды земляники и свежий сок, кашица из них местно применяются в качестве отбеливающего и очищающего средств при пигментации кожи лица.

Свежеприготовленным **огуречным соком** протирают пигментные пятна на лице 2–3 раза в день.

Регулярные компрессы из холодного **отвара зелени петрушки** помогают избавиться от темных кругов под глазами.

Лимонно-медовая суспензия, состоящая из 1 части лимонного сока и 2 частей меда (1 ст. л. сока и 2 ст. л. меда) — прекрасное наружное средство против веснушек, угрей, травматической синюшности, кровоподтеков и других видов кожной пигментации.

При темных пятнах под глазами полезно делать несколько раз в день примочки продолжительностью 15–20 мин из **виноградного уксуса с медом**, взятых 1:1 по объему.

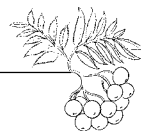
Это же средство полезно для рассасывания гематом.

ПИОДЕРМИЯ

Периодически смазывать пораженные участки **прополисной мазью** на каком-либо жиру.

Мазь подавляет боль, бактериальную флору, усиливает местные защитные механизмы, стимулирует регенерацию тканей, производит дезодорирующий эффект.





ПСОРИАЗ (ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ)

При лечении псориаза следует нормализовать деятельность нервной системы и желудочно-кишечного тракта; принимать курс витаминов В, С, А, Р, Е; соблюдать диету, вплоть до голодания; не отказываться от УФО и водных процедур.

Верно выстроенное меню уменьшает риск развития псориаза. Следует употреблять достаточное количество высококачественного белка постных продуктов, чтобы на каждые 0,4 кг безжирного веса человека приходилось как минимум 0,5 г такого белка, который должен давать около 30 % калорий. Еще 40 % калорий можно получить из углеводов овощей и фруктов с высоким содержанием волокон и низким содержанием крахмала. Оставшиеся 30 % нужно дополучить из растительных и животных жиров (20 % из мононенасыщенных и полиненасыщенных масел и 10 % — из насыщенных жиров животного происхождения).

Больной псориазом должен постоянно потреблять незаменимые жирные кислоты, являющиеся предшественниками синтезируемых в организме простагландинов.

Рекомендации: к основному рациону добавьте линолевую кислоту и рыбий жир в отношении 1:4. Такую добавку принимайте 1–3 раза в день. Можете купить содержащее линолевую кислоту масло энотеры, а также рыбий жир. Поскольку это не столь чистая форма, доза будет иной. Хорошую замену дает такая комбинация: 500 мг масла энотеры (источник линолевой кислоты в капсулах), 1000 мг рыбьего жира, 200 МЕ витамина Е 1–3 раза в день. (Предостережение для диабетиков: иногда рыбий жир вызывает колебания уровня сахара в крови. Внимательно следите за этим показателем при употреблении рыбьего жира и прекратите его прием, если уровень сахара в крови будет трудно контролировать.) Наружное употребление незаменимых жирных кислот также облегчает симптомы псориаза. Можно вскрывать капсулы масла энотеры и смазывать им кожу, но это масло довольно липкое.

Люди, страдающие псориазом, часто испытывают небольшой дефицит витамина А. Такой дефицит по не вполне ясным причинам способствует кожным расстройствам. Благодаря способности организма запасать витамин А, он может накапливаться и вызывать симптомы отравления. Поэтому следует избегать избыточного потребления витамина А. Дефицит можно предотвратить, используя менее токсичный предшественник этого витамина — бета-каротин.

Рекомендации: принимайте 25000 МЕ бета-каротина ежедневно.

Уже давно известно целебное действие солнечного света (или содержащихся в нем ультрафиолетовых лучей) при псориазе. Дерматологи часто прописывают ультрафиолетовый свет (солнечные ванны) пациентам с тяжелыми формами псориаза. Согласно данным недавних исследований, солнечный свет помогает потому, что стимулирует выработку витамина Д кожей, и именно этот витамин уменьшает высыпания.

Рекомендации: в легких случаях псориаза я рекомендую в солнечную погоду ежедневно находиться на свежем воздухе минимум 30–60 мин. Старайтесь не перегреваться, просто проводите немного времени на солнце.

Селен необходим организму для синтеза естественного антиоксиданта, глутатионпероксидазы. Этот сильный антиоксидант помогает ограничивать выработку в организме некоторых вспомогательных эйкозаноидов, которые усиливают высыпания.

Рекомендации: принимайте 100–200 мкг препарата селена ежедневно.

В ранних исследованиях факторов, которые могут помочь при псориазе, было показано, что лецитин облегчает симптомы этой болезни.

Рекомендации: принимайте ежедневно 3 г гранул соевого лецитина.

Рекомендации: если в вашей семье были больные псориазом, вам лучше не употреблять алкоголь. Если вы уже страдаете псориазом, старайтесь совсем не пить спиртные напитки.

Рацион с высоким содержанием красного мяса, куриного желтка способствует воспалению и высыпанию при псориазе из-за большого количества арахидоновой кислоты, содержащейся в этих двух продуктах. Арахидоновая кислота является предшественником, из которого в





организме образуются «плохие» простагландины, вызывающие воспаление.

Рекомендации: ограничьте потребление этих продуктов, ешьте их не чаще 1 раза в неделю.

У людей, страдающих псориазом, часто наблюдается значительное улучшение после перехода на весьма ограниченную диету (рисовую или жидкую). Это происходит из-за того, что их обычный рацион включает 1 или более продуктов, вызывающих аллергическую реакцию. Пищевая чувствительность может быть фактором, способствующим развитию псориаза.

Рекомендации: обратитесь к аллергологу, который на основании данных анализов кожи и крови поможет снизить круг поиска продуктов, ответственных за возникновение аллергической реакции. Используя полученную таким образом информацию, вы можете затем предпринять систематическое последовательное испытание отдельных компонентов своего рациона, чтобы выявить аллерген.

На больное место положить медовую лепешку, разминая ее прямо на теле, замотать чистой натуральной тканью, а сверху еще чем-нибудь теплым. Накладывать лепешку следует примерно на 12 часов и данную процедуру повторять до тех пор, пока кожа не восстановится. После процедуры пораженное место рекомендуется смазывать каким-либо птичьим жиром. Медовая лепешка. Замесить натуральный пчелиный мед с пшеничной мукой так, чтобы получилась лепешка вязкой консистенции, и добавить немного птичьего жира (утиного, гусиного, куриного) или нутряного свиного жира, так как они близки к жиру человека и вдобавок хорошо впитываются. Хранится лепешка в целлофане, в темном, прохладном месте, но не в холодильнике.

В пораженные участки в течение 2 месяцев необходимо периодически втирать 10%-ю прополисную мазь на каком-либо жиру. Лучше поддаются данному лечению больные с начальными признаками развития псориаза.

2–3 раза в день медленно разжевывать и проглатывать по 0,3 г прополиса. Также можно применять и 10%-й водный раствор прополиса или 10–20%-ю спиртовую настойку прополиса. Лечение прополисом продолжается ежедневно не менее 2–3 месяцев подряд, а в запущенных случаях болезни — до 1 года и более.

С целью стимуляции факторов иммунной устойчивости параллельно с основным лечением рекомендуется принимать **маточное молочко** ежедневно по 100 мл под язык.

Дольки чеснока высушить и сжечь вместе с кожурой. Затем 1 ст. л. получившегося пепла смешать с 1 ст. л. сливочного масла, с 1 ч. л. меда и полученной смесью смазывать пораженные места. Данную процедуру желательно проделывать в бане, когда кожа полностью распарится.

Кашицу из свежих **листьев персика** полезно прикладывать при псориазе.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Настой используют в виде компрессов, примочек, обмываний для лечения псориаза.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных цветков бузины черной залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать в течение дня не спеша, небольшими глотками. Настоем полезно делать компрессы, примочки, принимать ванны при лечении ожогов и особенно псориаза. Настой цветков бузины черной прекрасно тонизирует, питает и очищает кожу.

Снимите «пот» с окон и смазывайте кожу, пораженную псориазом, не вытирайте, пусть влага высохнет на коже.

Сжечь **ветки шиповника**. Образовавшимся после сжигания смолоподобным веществом смазывать очаги псориаза.

Отвар корня осои (хорошо поддается лечению красный лишай): 2 ч. л. корня осои мелко нарезать, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать до остывания. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30–40 мин до еды.

Листья черной смородины: 2–3 ст. л. свежих (2 ст. л. сухих) листьев залить 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Применять наружно, смазывать пораженные участки кожи, одновременно пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Хорошо лечить таким способом некрасивую чешуйчатую кожу.

Авиценна использовал как лечебный препарат **листья ежевики** (хорошо поддается лечению чешуйчатый лишай): 2 ст. л. листьев (сухих или свежих) залить 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Смазывать пораженные участки





кожи и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Сок и кашицу **чеснока** применяют для лечения чешуйчатого лишая.

Отвар листа лавра благородного (лавровый лист). Залить 20 г сухих листьев 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Выпить в течение дня за 3 приема. Курс лечения — 5–7 дней.

2 ст. л. **солодовой ячменной муки** залить 1 л кипятка и настаивать 4 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана с сахаром или медом 4–6 раз в день.

Такие кожные заболевания, как чешуйчатый лишай и экзема, довольно успешно излечиваются **облепиховым маслом**, которое следует принимать по 2 мл в день и использовать наружно в виде 5%-й мази из этого масла.

Настой цветков и листьев крапивы. Взять 50–60 г сырья и залить 1 л кипятка. Использовать при хронических кожных заболеваниях, в том числе при чешуйчатом лишае. Иногда при этих заболеваниях к крапиве добавляют листья одуванчика и цветки терна. 2 ст. л. такой смеси заварить 2 стаканами кипятка, парить в духовке в течение 2–3 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Трава череды трехраздельной. Залить 10 г травы 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждать 10 мин, процедить, сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 2–3 ст. л. 3 раза в день.

Одновременно наружно следует применять 3%-ю **мазь**, состоящую из настойки череды (трава и 70%-й спирт в соотношении 1:1) и смеси ланолина с вазелином (также в соотношении 1:1). Мазь втирают в пораженные места кожи 1 раз в день.

Настой корня алтея лекарственного. Залить 5 г сухого измельченного корня 100 мл воды комнатной температуры, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч при чешуйчатом лишае.

Отвар корней с листьями и цветками бузины черной. 2 ч. л. измельченного сырья залить 500 мл кипятка. Принимать 3 раза в день через 1 ч после еды по 100 мл. Применять при кожных болезнях, в частности, чешуйчатом лишае, для нормализации обмена веществ.

1 ст. л. **спор плауна булавовидного** залить 1 стаканом холодной воды, варить, помешивая, 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждый час.

Настой травы паслена сладко-горького. Залить 3 г травы 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Настой необходимо подсластить сахаром или медом.

Настой травы зверобоя продырявленного. 3 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по 2 ст. л. настоя 3 раза в день. Применять при кожных заболеваниях (фурункулез, экзема, чешуйчатый лишай и др.). Настой зверобоя целесообразно принимать в сочетании с чаем из следующих растений: бессмертника песчаного, череды, пижмы, мяты, полыни, ромашки — всего поровну. Заваривать как чай.

Трава чистотела большого и фиалки трехцветной — по 10 г. Смесь залить 200 мл кипятка, настаивать. Выпить в течение дня. Дает хороший результат при лечении чешуйчатого лишая.

Отвар ягод черники. Применять для обмываний и примочек.

Чистотел большой. Свежим соком растения смазывать очаги поражения.

Отвар тысячелистника обыкновенного. Применять для ванн.

Отвар корней мыльнянки лекарственной. Корни мелко порезать и вымачивать в воде 5–6 ч (для удаления веществ, раздражающих кожу), несколько раз сливая пену, затем высушить. Взять 6 г сухих корней и залить 200 мл кипятка для приготовления отвара. Применять в виде примочек или мази при чешуйчатом лишае. Средство высокоэффективно.

Сок грыжника. После тщательной очистки кожи спиртом намазать больные места соком грыжника.

Ванна из травы мыльнянки лекарственной. Измельченные растения залить холодной водой, настаивать 1 ч, кипятить 10 мин, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать на ночь. Применять при чешуйчатом лишае. Курс лечения — 12–14 ванн.

Псориаз можно попробовать лечить простым способом: смешать 1 ст. л. чистого **березового дегтя** с 3 ст. л. **рыбьего жира**, хорошо разме-





шать, намазать этой мазью тряпочку и привязать к лишая.

При псориазе больные места можно смазывать очищенным **дегтем**, смешанным с **пеплом от сожженной березы**. Пропорция: 3/4 дегтя и 1/4 пепла.

Приготовьте **мазь**, состоящую из 10 % березового дегтя и 90 % внутреннего свиного жира и порошка медицинской серы, взятых в равных частях по объему. Смазывать участки кожи, пораженные псориазом, по четным дням.

Приготовьте **мазь**, состоящую из березового дегтя и цинковой пасты, взятых в равных частях по объему. Смазывать участки кожи, пораженные псориазом, по нечетным дням.

Приготовить **смесь** (все составляющие берут в частях по весу) из березового дегтя — 3, меда — 2, рыбьего жира — 1, порошка из травы чистотела — 2, порошка из листьев грецкого ореха — 1, порошка из листьев ежевики — 1. Порошки тщательно смешать с теплым медом, затем рыбьим жиром и дегтем, настоять 3 дня, периодически помешивая содержимое. Смазывать пораженные псориазом участки кожи.

25 г **меда**, 5 г **ликоподия**, **измельченных в пудру** 10 г **корней щавеля конского**, 10 г **цветков крапивы двудомной** настоять 7 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивая содержимое, затем добавить 50 г березового дегтя, настоять 7 дней, тоже помешивая. Смазывать пораженные псориазом участки кожи.

Смешать 60 г **березового дегтя**, 40 г **вазелина** и 100 г 50%-й **спиртовой настойки плодов софоры японской (или крымской)**. Все тщательно перемешать и, помешивая, настоять в темном месте 2 недели. Смазывать пораженные псориазом участки кожи.

Смешать 100 г **березового дегтя**, 40 г 50%-й **настойки плодов софоры японской (или крымской)**, 100 г **измельченной в пудру травы чистотела**, 40 г **рыбьего жира**, 20 г **масла лаванды**. Все тщательно перемешать, настоять 3 недели, периодически помешивая содержимое. Смазывать пораженные псориазом участки кожи.

100 г **березового дегтя**, 20 г **меда**, 40 г **касторового масла**, 40 г **зола стеблей шиповника** смешать с **яичным белком** от 2 куриных яиц. Вес тщательно перемешать, настоять в темном

месте 3 дня, периодически помешивая. Смазывать пораженные псориазом участки кожи.

Смешать в равных частях по весу **березовый деготь** и 50%-е спиртовые настойки **плодов софоры японской (крымской)** и березовых почек, настоять в темном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Смазывать пораженные псориазом участки кожи. Смесь прекрасно очищает кожу, устраняет зуд.

Настой. Взять березовый деготь — 100 г, очищенную медицинскую серу — 2 г, измельченную в пудру траву чистотела — 20 г, золу от стеблей шиповника — 60 г. Все тщательно смешать, настоять в темном месте 1 неделю, периодически помешивая. Смазывать пораженные псориазом участки кожи.

Взять 100 г березового дегтя, 40 г рыбьего жира, 15 г порошка очищенной медицинской серы. Все тщательно смешать, настоять в темном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Смазывать пораженные псориазом участки кожи.

Старинное народное средство против чешуйчатого лишая — **ворвань** (жир морских млекопитающих и трески). Применять наружно.

Кокосовое масло, растворенное в теплой воде, используют наружно для лечения чешуйчатого лишая.

Настой луковиц и листьев чеснока. Залить 2–3 измельченных зубчика чеснока 1 стаканом кипятка, настаивать 40–60 мин, процедить. Применять для примочек.

Отвар. Измельченные корни тыквы залить водой в соотношении 1:1, томить на кипящей водяной бане 2 ч, затем долить до требуемого объема горячей водой, процедить. Использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении воспалительных заболеваний кожи (псориаз).

Тертую сырую мякоть **тыквы** на марлевой повязке прикладывают к воспаленным участкам кожи (псориаз).

Если тело покрывается сыпью, подобно псориазу: 3 л воды довести до кипения и туда добавить 3 ст. л. **поваренной соли**. Появившуюся на воде пену во время кипения воды с солью убирать. Посуду снять с огня, добавить 1 ст. л. пищевой соды и вновь довести до кипения, держать на слабом огне 5–6 мин. На этой воде вечером делать теплые ванны, тело не вытирать, а дать ему высохнуть, после чего лечь спать. Процедуру





ры выполнять через день до полного исчезновения сыпи.

200 мл уксусной эссенции, 200 г свежего несоленого сливочного масла, 1 сырое куриное яйцо смешать, настоять в холодильнике 1 неделю. Для лечения псориаза каждые 2–3 ч больные места смазывать этой смесью, потом салициловой мазью.

При псориазе намазывать пораженные участки кожи давлеными **ягодами костяники или листьями каланхоэ**. Одновременно пить **чай из травы чистотела**.

Поджарить 150 г **семян вики посевной**, смолоть в кофемолке, добавить 300 г **меда**, 50 г **пищевой соды**, 25 г **порошка рафинированной серы**, все тщательно смешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды (детям по 1/2 ч. л.) при псориазе.

Сок или крепкий отвар ягод клюквы полезен как обмывания, компрессы, примочки при лечении псориаза.

Взять по 5 ст. л. череды, крапивы, бессмертника, спорыша, 100 г измельченного корня лопуха, 10 ст. л. листьев земляники. Весь сбор хорошо смешать, 1 ст. л. этой смеси залить 2 стаканами кипятка и настоять 5–6 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды в течение всего курса лечения.

Листья (трава) багульника — 10 г, трава дымянки аптечной — 20 г, трава золототысячника — 20 г, листья копытня европейского — 10 г, побеги паслена сладко-горького — 10 г, трава фиалки трехцветной — 30 г. **Настой**. 2 ст. л. сбора настаивают 1–2 ч в 2 стаканах теплой кипяченой воды и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды как кровоочистительное средство при чешуйчатом лишае (псориаз), дерматитах и хронической экземе.

Травы вероники — 10 г, листьев ореха грецкого — 10 г, травы фиалки трехцветной — 20 г, побегов хвоща полевого — 15 г, травы яснотки белой — 30 г. **Настой**: 2 ст. л. сбора настаивают 1–2 ч в 0,5 л кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды как кровоочистительное средство при стойких случаях псориаза.

Травы с корневищем земляники лесной — 10 г, корня лопуха большого — 20 г, травы фиалки трехцветной — 20 г, травы череды — 10 г,

травы яснотки белой — 30 г. Назначение сбора, его применение как в предыдущем сборе.

Травы фиалки трехцветной — 20 г, травы чистотела — 20 г. Назначение сбора, его применение и прием как в предыдущем сборе.

Семена портулака огородного в виде настоя используют наружно для компрессов или примочек при чешуйчатом лишае. **Настой**: концентрация максимальная, применяют в теплом виде.

Страдающие псориазом должны полюбить **траву кориандра** и есть ее постоянно и в достаточном количестве. Сначала процесс остановится, а затем вас порадуют результаты лечения.

Наибольший эффект наблюдается при применении **мази** по такому рецепту: 50 г дегтя березового, 250 г свиного жира, 100 г прополиса, 250 г нафталана, 100 г димексида, 50 г цинковой мази. Весь состав помещается в стеклянной посуде на водяную баню на 2 ч. Через каждые 30 мин смесь нужно хорошо перемешивать деревянной ложкой. Применение: втирать в пораженные псориазом места после водных процедур 1–2 раза в неделю в течение всего курса лечения.

Для облегчения зуда при псориазе полезно принимать внутрь по 1/2 **плода авокадо**.

В бальнеотерапии применяют **ванны, содержащие березовый деготь**. Дегтярные ванны готовят следующим образом. Берут 100 г дегтя, 75 г мыльного спирта и 75 г воды, все компоненты смешивают энергичным встряхиванием, затем выливают тонкой струей в тепловатую ванну. Можно на пораженные участки кожи нанести деготь, затем больной садится в ванну на 15–30 мин, после этого деготь смывается мылом. Дегтярные ванны особенно показаны при инфильтративных формах псориаза в стационарной и регрессивной стадиях. Температура ванны максимально высокая, какую может выдержать больной, длительность не менее 15 мин. По окончании процедуры очаги ладонно-подошвенного псориаза (такие ванны более всего помогают именно при этой форме заболевания) не вытирают, а дают высохнуть.

В небольшой хлопчатобумажный мешочек положить 200–300 г **сена**. Мешочек завязать, поместить в пятилитровую кастрюлю и залить доверху водой. Прокипятить в течение 30 мин. В приготовленную ванну вылить этот отвар вместе с мешочком. Температура воды — 39 °С. Продолжительность процедуры — до 20 мин.





Наибольший эффект в практике лечения больных псориазом наблюдался при приеме внутрь **гомеопатических препаратов**: йодистого золота (Aurum iodatum), барбариса (Berberis), азотно-кислого серебра (Argentum nitricum).

ПУЗЫРЬКОВЫЙ ЛИШАЙ (ПРОСТОЙ ГЕРПЕС)

Противовирусные мази — самое эффективное средство лечения. Можно применять цинковую пасту. Она хорошо подсушивает мелкие пузырьки.

Прикладывать к лихорадке по несколько раз в день ткань, смоченную в кипятке.

Лихорадку полезно промывать по несколько раз в день спиртом, а затем припудривать тальком.

Смесь трав. Горицвет (трава) — 10 г, малина (листья) — 20 г, мелисса (трава) — 20 г, можжевельник (плоды) — 25 г, полынь обыкновенная (трава) — 10 г, чабрец (трава) — 15 г. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Пить в течение дня.

Принимать **алпизарин** по 0,1 г 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Пить **экстракт элеутерококка** по 40 капель утром и днем в течение 3–4 недель.

Хелепиновую, 5%-ю алпизариновую или мегасиновую мазь наносить на пораженные участки тонким слоем 2–3 раза в день.

Препараты, которые используют в лечении пузырькового лишая (герпеса), можно с успехом применять и при опоясывающем лишае.

Смешать 1:1 по объему кашицу из свежей **травы укропа и мед**, варить на кипящей водяной бане 1 ч, периодически помешивая содержимое, процедить через марлю, остаток отжать. Использовать как наружное средство при лишаих.

Коровью мочу прикладывать в виде компрессов, примочек при лишаих на голове. Обмывать ею пораженные участки.

12 ст. л. измельченного **чеснока**, 6 ст. л. измельченных в порошок **листьев ясеня** и 16 ст. л. **меда** тщательно смешать друг с другом. Хранить в холодильнике. Смазывать больные места при лишаих 3 раза в день, держать по 2 ч.

Смешать 1:1 по весу порошок **листьев моркови и мед**. Использовать как наружное средство при лишаих.

Лошадиная моча в качестве компрессов, примочек, втираний помогает при лишаих, прыщах.

Размочить **камедь (смолу) сливы в винном уксусе и эмульсией** смазывать участки кожи, пораженные лишаем.

При сухом лишае втирать в кожу **несоленное сливочное масло**.

Свежим **млечным соком всех молочайных** смазывать кожу при лишае.

Лишай можно излечить, намазывая его женской **менструальной кровью, лошадиным мылом** (белая пена на лошади после быстрого пробега). Повязка не нужна. Смачивать вновь по мере высыхания. Эффект достигается в короткое время.

Прыщи, лишай на лице удаляют несколькими протираниями в сутки свежим **соком ягод калины**.

Порошок **семян тмина** смешать 1:1 по объему с **медом**, настоять 2 недели. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая теплой водой, при лишае. Или:

Смешать в равных частях по весу порошок **семян тмина и цветков ромашки мясо-красной** (пиретрум мясо-красный). Добавить мед и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

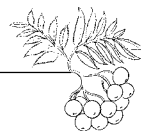
Камедь (смолу) с дерева сливы растереть в винном уксусе в соотношении 1:2. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, всеми видами сыпи.

При лишаих протирать участки кожи **лимонным соком или нашатырным спиртом**.

При упорных лишаих, доведенных до язв, насыпать в **березовый деготь порошок негашеной извести** и перемешивать до тех пор, пока не получится плотная масса. Растолочь и смешивать со свиным внутренним салом. Можно приготовить мази различной концентрации: слабая мазь содержит 1/8 часть порошковой смеси и 7/8 части сала. Вторая мазь — 1/4 часть порошка, третья мазь — 1/2 часть порошка. Чем тяжелее заболевание, тем большую часть порошка следует брать для приготовления мази.

Смешать в равных частях по весу **порошок ладана и гусиный жир**, растопить, постоянно помешивая, на кипящей водяной бане. Этой мазью смазывать кожу, пораженную лишаем.





При лишае, перешедшем от животных, втирать сильно измельченную **ржаную муку**, пока заболевание не исчезнет.

Приготовить **горчицу на столовом уксусе** и намазывать кожу, пораженную лишаем, либо накладывать на нее лист капусты с кислым молоком, либо, добавив в сажу немного свиного внутреннего сала, смазывать этой мазью.

Приготовить густую сметанообразную смесь из порошка **медицинской серы и оливкового масла**. Толсто намазать ею места, пораженные лишаем, и не снимать мазь 3 дня. Если следы лишая еще сохраняются, вновь повторять процедуру до полного излечения.

Стакан **гречневой крупы** отварить в 2 стаканах воды. Отваром протирать лишай на теле.

К лишаям прикладывать кашу из **листьев ежевики**.

Обмыванием, примочками, ванночками из **клюквенного сока** лечат лишай.

Порошок **корней щавеля конского** смешать 1:1 со сметаной. Использовать в виде мази при лечении лишаев, сыпей.

Сок или крепкий отвар ягод **клюквы** полезен как обмывания, компрессы, примочки при лечении лишаев.

Из свежих **ягод черники** делают густой отвар и, не отфильтровывая, толстым слоем накладывают на пораженные лишаями места и обвязывают марлей. Таким отваром обрабатывают лишай, сыпи на коже, прыщи.

Сок, кашица **травы щавеля кислого, щавеля курчавого, щавеля воробьиного** — прекрасное ранозаживляющее и антисептическое средство. Наружно применять в виде компрессов при кожных сыпях, зуде, прыщах, лишае.

Соком **плодов калины обыкновенной** смазывать лицо при угрях и лишае, эрозии кожи, пролежнях.

Пятна, лишай и прыщи на коже протирать 3–4 раза в день **соком березы**.

Золу чеснока смешать 1:1:3 по объему с **топленым сливочным маслом** и **крепким отваром морских рыб**, настоять на кипящей водяной бане 7–10 мин, постоянно помешивая смесь деревянной лопаточкой, охладить. Хранить в закрытой посуде в темном прохладном месте. Мазь втирать в участки кожи при лишае.

Смешать в частях по весу **корень солодки** — 1, **листья рододендрона золотистого** — 5, из-

мельчить их в пудру, разделить на порошки весом 0,5 г. В первый день принять 2 порошка — утром и вечером. В последующие дни ежедневно прибавлять по 1 порошок, до тех пор, пока у больного не наступит сильное пото- или мочеотделение. Этот препарат полезен при лечении лишаев.

100 г свежей измельченной **травы укропа** залить 0,5 кг **меда**, варить на кипящей водяной бане 1 ч, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Использовать в виде мази при лечении лишаев.

50 г свежих измельченных листьев **лопуха** большого и 30 г цветков **фиалки трехцветной** залить 0,5 л растительного масла, настоять 2 недели в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, затем на кипящей водяной бане довести до кипения, укутать на 1 ч, процедить. Использовать как наружное средство при пузырьковом лишае на губах.

Прикладывать свежий **сок чистотела** на отдельные очаги 2–3 раза в день.

Сок плюща прикладывать 2 раза в день на отдельные очаги.

Смешать **побеги туи и можжевельник с водкой** в соотношении 1:5. Настаивать в течение 20 дней. Полученной настойкой смазывать высыпания 3 раза в день.

Сок лука, молочая, полыни, роснянки, инжира использовать наружно.

Пить **настой Melissa** (2 ст. л. заварить 400 мл кипятка) по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Применять **компрессы с тертым чесноком, яблоком или картофелем**.

Свежий **сок коры ольхи или осины** наносить на высыпания.

Свежий **сок травы фиалки трехцветной** использовать местно.

Спиртовую **настойку травы Melissa** в соотношении 1:5 применять наружно.

Распаренную **траву донника лекарственного** наносить в виде фитокомпресса.

Горчичным маслом смазывать участки кожи, пораженные лишаем.

При стригущем лишае волос бороды (трихофитии) взять 10 штук **листьев олеандра**, залить 0,3 л кипятка и еще варить 10 мин. Когда остынет, процедить. Ватой, смоченной в холодном отваре, протирать пораженные места.

Взять 100 г **листьев молодилы кровельного**, 150 г **смальца** и 200 г **воды**. Варить на малом





огне, пока смалец не растопится, процедить через сито или марлю. Смазывать больные места.

Взять 4 ст. л. измельченного **чеснока**, 2 ст. л. листьев **ясеня высокого** и 6 ст. л. **меда**. Все хорошо перемешать. Смазывать больные места 3 раза в день, держать по 2 ч.

Взять по 30 г **хвоща** и **травы лапчатки се-ребристой**, 20 г листьев **плюща** и 5 г **полыни горькой**, залить 2 л воды, варить на малом огне, пока не упарится наполовину. Холодным отваром натирать больные места.

Траву горца почечуйного в виде настоя, принимают наружно при лишаях и сыпи для примочек и компрессов. Настой: произвольный, максимальной концентрации, используют в горячем (без обжигания) виде.

Траву дурнишника обыкновенного в виде сока или сгущенного настоя применяют наружно при лишаях, экземах и грибковых поражениях кожи. Свежие листья перетирают через терку и смазывают полученной массой пораженные места. При этом наблюдается некоторое жжение; применять осторожно или использовать настой. **Настой:** произвольный, максимальной концентрации, в виде примочек или орошений в теплом виде.

Корни лапчатки прямостоячей в виде настоя или мази из порошка применяют наружно при лишаях, мокнувшей экземе. **Настой:** произвольный, максимальной концентрации, в теплом виде используют для примочек или компрессов на пораженный участок кожи. **Мазь:** 50%-я на любой жировой основе.

Траву очитка едкого в виде мази используют при лишаях. **Мазь:** 50%-я на хорошо прогретом свином жире, применяют для втираний на пораженные участки кожи.

Соцветия цмина обыкновенного (бессмертника песчаного) в виде сгущенного отвара используют наружно для компрессов при лишаях и гнойничковых поражениях кожи. **Отвар:** 3 ст. л. соцветий кипятят 10 мин в 0,5 л воды, настаивают 1–2 ч и обильно смоченный компресс прикладывают на пораженные участки кожи, по мере высыхания увлажняют снова.

Чистый деготь — 1 часть, медный купорос (пережженный на огне до образования белого порошка) — 1 часть, сера желтая (порошок) — 1 часть. Сбор перекипятить, тщательно перемешать до образования однородной массы.

При отсутствии дегтя в качестве основы можно использовать **гусиный или свиной жир**. Этой мазью смазывают участки кожи, пораженные грибком (волчий лишай) между пальцами рук и ног, экземой и лишаем.

Кашица, полученная смесью порошка **семян чернушки посевной с виноградным уксусом**, местно в виде смазывания помогает от родимых пятен, при шелушении кожи и лишаях.

При лишаях полезно натирать пораженные участки кожи свежим лимонным соком.

СКЛЕРОДЕРМИЯ

Взять 10 штук **грецких орехов** (истолочь вместе со скорлупой), по 3 ст. л. **ячменя, проса и кукурузы** (все измельчить), залить 2 л воды, варить 30 мин, охладить, процедить. Пить вместо воды.

СТРЕПТОДЕРМИЯ

Свежеприготовленный цельный сок или разбавленный водой или растительным маслом сок **редьки** в соотношении 2:1 втирают 1 раз в день в болезненные участки тела.

Растирка: сок редьки, водка, мед в соотношении 1:1:1/2 втирают в болезненные участки кожи 1 раз в день.

ТРИХОФИТИЯ (СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ)

При стригущем лишае прикладывают к пораженному участку кожи **компресс с яблочным уксусом** 6 раз в день, с утра и до вечера (перед сном); если больной проснется, пусть промочит еще 1–2 раза компресс яблочным уксусом. Яблочный уксус — прекрасное антисептическое средство, приводящее к быстрому выздоровлению.

При стригущем лишае натереть **чесноком** больное место, а затем втирать порошок березового угля в смеси с соком корня лопуха большого.





Тертый **сырой картофель** накладывают тонким слоем на кожу на 30–40 мин. После снятия массы кожу обмывают теплой водой.

Лимонный сок в виде компрессов, примочек, обмываний применяют при грибковых поражениях кожи.

При стригущем лишае натирать больные места разрезанными пополам **изюмом** или кишмишем.

Золу древесины ивы козьей смешать со **столовым уксусом** до получения густой сметаны. Мазь втирать в участки кожи, пораженные стригущим лишаем.

Очень эффективно смазывать стригущий лишай на голове **касторовым маслом** с добавлением **сока чеснока**.

От стригущего лишая хорошие результаты дает смазывание пораженных мест **соком чеснока**, смешанным 1:1 с **нутряным свиным салом**.

Смешать в равных частях по объему измельченный в пудру **березовый уголь**, **сок чеснока** и **корней лопуха**. Смесью натирать в течение 20–30 мин пораженные стригущим лишаем места. Курс лечения — 5 процедур.

Сок из корня лопуха — 1 ч. л., **сок из околоплодников ореха грецкого** — 1 ч. л., **уксус яблочный** — 1 ч. л. Все тщательно перемешивают и этой смесью натирают пораженные участки кожи при опоясывающем, стригущем и любом другом лишае.

25%-я настойка из плодов портулака огородного — 1 ч. л., **перетертый чеснок** (кашица) — 1 ч. л., **сок околоплодника ореха грецкого** — 2 ч. л., **уксус яблочный** — 2 ч. л. Все тщательно промешивают и этой смесью натирают пораженные участки кожи при любом лишае.

Свежая каша **лука репчатого** втирается в пораженные места на ночь.

Аналогично использовать **сок чеснока**.

Так же использовать **сок мандаринов**, но только 2 раза в сутки: утром и вечером.

Настой. 2 ч. л. сухой измельченной травы вероники лекарственной залить 0,5 л кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

Сок околоплодника ореха грецкого — 1 ч. л., **10%-я настойка прополиса** — 1 ч. л., **перетертый чеснок** (кашица) — 1 ч. л., **яблочный уксус** — 1 ч. л. Все тщательно промешивают

и этой смесью натирают пораженные участки кожи при любом лишае.

30%-е настои из компонента травы льнянки, молочая солнцегляда, околоплодников ореха грецкого и травы чистотела большого, каждого — по 2–3 ч. л. Все тщательно смешивают и натирают этой смесью пораженные участки кожи при любом лишае.

Мазь из сока повилики и вареного масла. В начале заболевания стригущий лишай можно излечить этой мазью. Излечивают также бурый и отрубевидный лишай.

Стригущий лишай излечивается, если в больное место несколько раз энергично втереть хорошо просеянную через капроновую ткань **ржаную муку**.

Больное место натереть **чесноком**. Затем втирать **березовый уголь** в смеси с **соком свежего корня лопуха**. Втирание делать 20–30 мин. 2 или 3 процедуры, как правило, излечивают стригущий лишай.

Лечение прополисной мазью. Для лечения стригущего лишая волосистой части головы используют 50%-ю прополисную мазь, приготовленную на растительном масле при слабом кипячении, или прополис, растворенный в 90°-м спирте до консистенции мази.

Мазь наносят на очаги поражения тонким слоем, покрывая вошеной бумагой. В первые дни у больных наблюдается увеличение воспалительной реакции, которая через 3–5 дней стихает, уплотнение рассасывается, зуд прекращается, уменьшаются или полностью исчезают болевые ощущения. Исчезновение грибов происходит, как правило, в течение 15 суток.

Рецидивы заболевания, грубые рубцовые изменения на месте бывших очагов не отмечаются.

Мазью, приготовленной из прополиса, излечиваются все экземы микробного характера, а также некоторые лишай, кроме чешуйчатого лишая (псориаза).

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Компрессы из известковой воды и морковного масла (в соотношении 1:2). Известковую воду готовят так: погасить известь и поставить отстаиваться. Прозрачная жидкость,





образовавшаяся над гашеной известью, и есть известковая вода. Морковное масло: 100 г натертой моркови и 2/3 стакана растительного масла томить на водяной бане или в духовке в течение 45–50 мин. Процедить, хранить в темном месте. Бинт смазать мазью и накладывать в виде компрессов на 20 мин. Делать это через день на протяжении 1 месяца.

Для лечения следует приготовить **смесь** из тертого репчатого лука, несоленого сливочного масла, хозяйственного мыла (самое светлое), стеариновой свечи — все брать в равных количествах. Можно использовать как мазь или делать из смеси компрессы.

Приготовить кашицу из **свежей свеклы и моркови** в равных количествах. Накладывать на язву, сверху прикрывая свекольным листом, ошпаренным кипятком (дать ему остыть, но он должен быть теплым), и обвязать чистой тряпочкой. Эту процедуру делать вечером. Знахари еще советовали, чтобы свет луны около часа освещал рану и лечебное снадобье. Лечение продолжается обычно около 2 недель.

Сжечь **укроп**, полученной золой присыпать рану, благодаря чему она очистится и быстро заживет.

Листья и цветы тысячелистника. Высушить, перетереть в порошок, хранить в банке с плотно закрывающейся крышкой. Присыпать рану, не закрывать ее повязкой. Язва быстро очищается и закрывается.

Свежие **листья ежевики** обмыть в теплой воде, обсушить, хорошо помять их руками и прикладывать к старым язвам.

Свеженатертая **морковь** (желательно сорт каратель, с обрубленным коротким хвостиком) помогает при гнилостных язвах. Кашицу прикладывать на раны, морковь помогает выходить гною, в результате чего раны заживают довольно быстро.

Мазь: 1 желток куриного яйца, сваренного вкрутую, 1 ст. л. порошка мела, 1 ст. л. чистого дегтя, 2 ст. л. сливок. Все смешать. Накладывать на тряпочку. Язву предварительно промыть кипяченой водой комнатной температуры. Повязку менять 2 раза в день.

Зверобойное масло в виде смазываний, компрессов применять для лечения трофических язв голени.

В 100 г теплой кипяченой воды всыпать порошок **квасцов** (на кончике ножа), хорошо размешать. Тампоном, смоченным в растворе квасцов, промывать трофические язвы.

Трофические язвы. Тертый сырой картофель накладывают тонким слоем на кожу на 30–40 мин. После снятия массы кожу обмывают теплой водой.

Тертую сырую мякоть **тыквы** на марлевой салфетке прикладывать к пораженным участкам кожи, меняя повязку утром и вечером.

1 стакан **молока**, 1 стакан **сахарного песка**, 1/2 куска **детского мыла** натереть на мелкой терке, смешать, вскипятить на слабом огне, постоянно помешивая содержимое. Когда остынет, в еще теплую смесь ввести один тюбик гепариновой мази, все тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Каждые сутки 1 ст. л. мази, разогретой на чистой сковороде и положенной на марлю, покрывать язву, сверху закрывать целлофаном, ватой, бинтовать на сутки. Затем все смывать сывороткой и вновь прикладывать эту мазь. Процедуры делать, пока она не кончится. Если язва большая, лечение повторить.

Надо подержать ноги в крепком настое **листьев крапивы двудомной**, охлажденном до 30–35 °С, в течение 40 мин (но не парить!). Затем высушите ранку бумажной салфеткой и на ночь наложите компресс из свежей мочи. Утром компресс снимите, положите на ранку жирной стороной листья алоэ и забинтуйте. После 3–4 таких процедур вы почувствуете облегчение и заметите, что начнется заживление. Настой крапивы каждый день делайте свежий. Процедуры повторяйте до полного излечения.

Смазать поврежденный участок 15%-й **прополисной мазью** на каком-либо жиру, наложить повязку и менять ее каждые 2 дня. При необходимости тампон с мазью можно оставить на раневой поверхности на 2–3 дня.

При трофических язвах и длительно не заживающих ранах следует проводить **пчелоужаливание** на 5 см от краев раны. Длительность процедур — 180–200 ужаливаний не более 12 раз за одну процедуру.

При язве роговой оболочки закладывать **мед** в конъюнктивальный мешок 2–3 раза в день.

Нагреть 500 г **меда**, добавить 10 г чистого **березового дегтя** и тщательно перемешать.





Полученной мазью смазывать пораженные участки в течение 15–20 дней. Курс повторить через 2 недели. Хранить мазь в темном месте при температуре +4 °С. Параллельно рекомендуется принимать мед по 1 ст. л. 4 раза в сутки.

Натереть **сырой картофель** на терке (должна получиться 1/2 стакана кашицы), добавить 1 ч. л. **меда** и перемешать. Полученную смесь наложить на марлевую повязку, причем толщина слоя должна быть не менее 1 см, приложить к пораженному участку и зафиксировать бинтом. Держать компресс около 2,5 часа. Подобные повязки проделывать несколько раз в день. При сильном поражении кожи лечение чередуется с нанесением прополисной мази на ночь.

ТУБЕРКУЛЕЗ КОЖИ

Пораженные участки следует периодически смазывать 30–50%-й **прополисной мазью** на каком-либо жиру в течение 1–2 месяцев. Такое лечение хорошо проводить в комплексе с противотуберкулезными препаратами, назначенными как для приема внутрь, так и для местного воздействия на очаг туберкулезного поражения кожи.

Соком листьев или околоплодников ореха грецкого или сгущенным настоем из них лечат стригущие лишай, туберкулез кожи и экзему. Натирают пораженные участки кожи 2–3 раза в день.

Кору осины обыкновенной в виде настоя или настойки используют наружно для примочек или компрессов при лишаях и туберкулезе кожи.

Настой: максимальной концентрации, применяют в теплом виде. **Настойка:** 30%-я на 70°-м спирте или водке, применяют для растирания пораженного участка кожи.

5–10%-е спиртовые или масляные **вытяжки из прополиса** с успехом принимают внутрь и используют наружно при волчанке, глубоких пиодермиях и различных формах туберкулеза кожи. **Настойка:** 5–10%-я на 70°-м спирте, принимают по 20–30 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 3–5 раз в день до еды, одновременно используют для втираний на пораженные участки кожи.

1 ст. л. порошка из веточек **черной смородины** смешать со 100 г свежего **несоленого сливочного масла**, держать на водяной бане 15 мин, помешивая содержимое деревянной палочкой, охладить. Мазь втирать при кожном туберкулезе 2–3 раза в сутки.

2 ст. л. порошка **травы чистотела** тщательно смешать до однородного состояния с 50 г **топленого свиного нутряного жира**, добавить 10 капель 0,25%-го **раствора карболовой кислоты**. Мазь прикладывать к туберкулезным язвам после захода солнца и в полдень.

При лишаях, кожном туберкулезе и других хронических заболеваниях кожного покрова с успехом используют **уринотерапию**, достаточно быстро исцеляющую весь организм, независимо от заболевания, при условии соблюдения всех ее правил. Больного переводят на полное голодание с приемом внутрь только по 1/2–2/3 стакана 3–5 раз в день его мочи и отстоянной воды.

Наружно (обязательное условие этой терапии) продолжительно натирают пораженный участок тела больного его теплой мочой в течение 1 ч и более 2–3 раза в день. Если для натирания тела количества мочи у него недостаточно, то ее допускается брать у здорового человека того же пола, можно использовать и старую, но подогретую. После натирания на пораженный участок тела больного ставят теплые компрессы из сложенного в 3–5 слоев льняного или хлопчатобумажного полотна, обильно смоченного его мочой, по мере высыхания их увлажняют снова.

ЧЕСОТКА

Самые известные лекарственные растения, которые часто применяются (обычно в народной медицине) при лечении чесотки и паразитарных заболеваний, — трава чистотела, багульника, василистника малого, горца птичьего, дурнишника, кислицы, повилики, полыни, щавеля, корни чемерицы, листья эвкалипта. Вредны для клещей листья ирги обыкновенной, плоды лимона, мандарина и апельсина, семена посевного пастернака, борщевика, листья западной и восточной туи, плюща, каштана конского.

Береза (почки) — 15 г, девясил (корень) — 20 г, можжевельник (ягоды) — 15 г, полынь





(травы) — 10 г, сосна (почки) — 20 г. 3 ст. л. смеси трав залить 0,5 л воды, приготовить отвар и использовать наружно в виде обмываний утром и вечером. Курс — 7–10 дней.

Обмывать чемерицей водой пораженные участки кожи в вечернее время в течение 7 дней.

Мука из плодов гороха в виде присыпки полезна при лечении чесотки.

Маслом, в котором жарились свежие томаты, лечат пролежни, обрабатывают кожу, пораженную чесоткой 1–2 раза в день.

Кашица из свежих листьев шелковицы полезна в виде компрессов при лечении чесотки, крапивницы.

Лавровое масло — прекрасное средство для втираний при чесотке. 100 г измельченных лавровых листьев залить 0,5 л кипяченого растительного масла, настоять 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в холодильнике.

Примочки из виноградного уксуса полезны при изъязвленной чесотке.

Выжатый из листьев инжира сок лечит чесотку.

Порошок корней щавеля конского смешать 1:1 со сметаной. Использовать в виде мази при лечении чесотки.

От чесотки, если она не запущена, с успехом лечатся ежедневным мытьем тела крепким отваром коры крушины ломкой.

100 г свежей измельченной травы будры плющевидной и 0,5 л столового уксуса настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Применять в виде компрессов при чесоточном клеще.

Кашицу чеснока и медвежьего лука накладывать на пораженные участки.

Сок молодых листьев однолетней полыни горькой или мазь из сухих листьев полыни в порошке на несоленом нутряном свином сале в соотношении 1:5 наносить на пораженные участки 2 раза в день. Курс — 5–6 дней.

Горсть измельченных корневищ с корнями дегтя смешать с 5 ст. л. свиного несоленого топленого сала, варить на слабом огне 15 мин, периодически помешивая содержимое, процедить в горячем виде. Эту мазь смешать с 2 ст. л. березового дегтя и с 2 ст. л. порошка медицинской серы. Мазью натираются в течение нескольких дней, смывая ее крепким отваром корневищ де-

гтя: 50 г на 1 л воды. Излечивается даже самая запущенная чесотка.

Пить траву руты душистой в виде чая или порошка. Разовая доза порошка — 0,25–0,5 г, чая — 30 г. Для наружного применения траву предварительно растереть или приготовить мазь.

Смазать пораженные места чистым дегтем, а через несколько часов обмыть их теплой водой с отрубями или алтейным корнем, которые очень уменьшают жар и зуд.

Обмыться хорошо теплой мыльной водой, обсушиться и потом втирать такую мазь, которую можно легко сделать самому: 1 часть порошка серы и 10 частей свиного топленого сала. Через несколько часов обмыть теплой водой с зеленым мылом, а через 2 дня намазать снова, и так до излечения.

Обсыпать пораженные места порошком из сухих плодов бересклета.

Сварить крепкий навар из щуки, намочить в нем тряпку и горячим прикладывать по несколько раз.

Если чесоткой поражено уже все тело, то делают так: берут 1 ст. л. какого-нибудь сала топленого, 1 ст. л. тертого серого мыла, 2 ч. л. порошка серы, 1 ч. л. дегтя. Все это хорошо смешивают в мазь. Надо хорошо вымыться горячей водой с мылом (лучше дегтярным), вытереться досуха, потом хорошо натереться указанной мазью и так остаться до другого дня. Тогда опять вымыться и натереться мазью. Так делают 3 дня, и чесотка проходит. Если бывает рецидив, то лечение повторяют, так как при поражении всего тела легко может остаться после одного лечения где-нибудь в ходу самка, которая опять отложит там яйца и вызовет рецидив.

Смешать 1 часть серы в порошке с 2 частями смальца (внутреннего свиного сала). Смазывать полученной мазью пораженные участки кожи.

Деготь очищенный — 1 ст. л., мел (порошок) — 1/2 ст. л., мыло зеленое — 1 ст. л., сера (порошок) — 1 ст. л., смалец — 1 ст. л.

Смешать серу в порошке и очищенный деготь, затем добавить мел в порошок, зеленое мыло и смалец, ингредиенты тщательно перемешать. Втирать 2 раза в день, не смывая. После 4–5 дней лечения сходить в паровую баню или принять очень горячую ванну.

1 кг жидкого очищенного березового дегтя налить в большой сосуд, наполненный водой. Раз-





мешивать смесь до тех пор, пока жидкость не станет цвета дегтя. Затем слить воду и налить свежей воды. Повторить 7–8 раз и более, до тех пор пока состав не станет беловатым и густым, как мед. Втирать этот состав в больные места.

Мазь Вилькинсона. Состав: карбонат кальция — 10 частей, серы очищенной — 15 частей, дегтя жидкого — 15 частей, мази нафталиновой — 30 частей, мыла зеленого — 30 частей, воды — 4 части. Применяют для лечения чесотки и грибковых заболеваний кожи, для разрыхления рогового слоя эпидермиса, в котором концентрируется возбудитель. Чтобы предотвратить рецидив заболевания, следует тщательно обрабатывать мазью все участки поражения.

Мазью Вилькинсона также лечат паховую эпидермофитию — микоз крупных складок, эпидермофитию стоп, ногтей.

В этих случаях полезны и 5–10%-е серно-дегтярные мази. Нередко деготь входит в состав так называемых лаков — коллоидиевых растворов дегтя 2–5%-й концентрации. Применение в микологической лечебной практике коллодия считают более удобным, чем использование дегтя в чистом виде.

Пораженные чесоткой места полезно смазывать чистым березовым дегтем, через несколько часов обмыть их теплой водой с отрубями или корнем алтея, уменьшающим зуд.

Если чесоткой поражено все тело, то следует приготовить такую мазь: взять 1 ст. л. любого топленого несоленого сала, 1 ст. л. тертого серого мыла, 2 ч. л. порошка из серы, 1 ч. л. чистого березового дегтя. Все это хорошо смешать в мазь. Больного надо тщательно вымыть горячим отваром из листьев березы с дегтярным мылом, вытереть досуха, затем хорошо натереть пораженные участки кожи указанной мазью и так оставить до следующего дня. Тогда вновь вымыть его и натереть тело мазью. Так делают 3 дня, и чесотка проходит. В случае рецидивов лечение повторяют.

Смешать в равных частях по объему порошок и травы чистотела и сливки из натурального молока. Хранить в темном прохладном месте. Втирать мазь в тело на ночь.

Смешивать на кипящей водяной бане в течение 30 мин в равных частях по объему порошок из травы кошачья лапка и мед. Втирать мазь в тело, затем хорошо укутаться в красную ткань.

Смешивать на кипящей водяной бане в частях 2:1 по объему порошок из травы зверобоя и старое свиное топленое сало. Втирать в пораженные участки тела.

Смешивать на кипящей водяной бане в течение 30 мин в равных частях по объему пепел из чеснока, мед, топленое сливочное масло. Мазь хранить в темном прохладном месте.

Смешать в частях по объему порошок медицинской серы — 2, внутреннее свиное сало — 2, порошок поваренной соли — 1, все растопить на кипящей водяной бане в течение 30 мин, постоянно помешивая. Хранить смесь в темном прохладном месте. Втирать ее в пораженные участки кожи. Смывать горячим отваром из травы зверобоя.

Березовый деготь тщательно втирать в кожу, затем поместить больного в парилку или в жаркое помещение, чтобы деготь хорошо впитался в кожу. Процедуры проводить 2–3 раза в день, не смывая с тела березовый деготь.

Если чесоткой поражено все тело, хорошо смешать по 1/2 стакана топленое сливочное масло, натертое хозяйственное мыло, порошок медицинской серы, 2–3 ст. л. березового дегтя, нагреть все на кипящей водяной бане, периодически помешивая содержимое до однородной массы. После бани втирать мазь в пораженные участки тела. Процедуру повторять ежедневно по полного излечения.

Сок, кашлица травы **щавеля кислого**, щавеля курчавого, щавеля воробьиного — прекрасное антисептическое средство. Наружно применять в виде компрессов при зуде, чесотке.

Смешать в частях по объему корень солодки — 1, листья рододендрона золотистого — 5, измельчить их в пудру, разделить на порошки весом 0,5 г. В первый день принять 2 порошка — утром и вечером. В последующие дни ежедневно прибавлять по 1 порошку, до тех пор пока у больного не наступит сильное пото- или мочеотделение. Этот препарат полезен при лечении чесотки.

2 горсти березовой золы и одну горсть порошка серы залить 2 л воды, размешать, довести до кипения и варить на слабом огне 30 мин, постоянно помешивая содержимое, процедить. Отвар втирать в участки, пораженные чесоткой, на 10–15 мин 2 раза в день.

20 г порошка **камфоры** растворить в 120 г масла сладкого миндаля. Мазь прекрасно снимает





чесоточный зуд. Втирать по мере его возникновения.

Смешать 50 г порошка медицинской серы, 25 г порошка поваренной соли, 120 г нутряного топленого свиного сала, все довести до однородного состояния на кипящей водяной бане. Мазь втирать несколько раз в день при поражении чесоткой.

Одновременно принимать внутрь по 1 г порошка **медицинской серы** утром натощак и перед сном. Или смешать по 8 г порошки серы и нашатыря, разделить их на 8 равных частей. Принимать по одному порошку утром натощак и перед сном.

60 г **поваренной соли** растворить в 6 л крутого кипятка, всыпать 720 г порошка крепкого табака, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Теплый настой втирать 3 раза в день по 8–10 мин в участки тела, пораженные чесоткой, через 3 ч после еды. При этом принимать внутрь по 1 г порошка медицинской серы утром натощак и перед сном.

В бутылку насыпать **зерно ржи** до половины, наполнить бутылку водой и, закупорив ее, поставить в теплое место на 9 суток. Затем настой процедить и хранить до употребления. При заболевании чесоткой нужно мазаться настоем 2–3 раза в день. Через 3 дня болезнь пройдет.

Измельченные **листья лавра благородного** (лавровый лист) в смеси со сливочным маслом используют для втираний при чесотке.

Считают, что **одежда из чистой льняной ткани** полезна при чесотке.

Дегтярная вода для наружного применения. Возьмите 2 л кипящей воды на 1 л березового дегтя, сильно взболтайте и перемешайте жидкость деревянной палкой или ложкой не менее 15 мин, потом дайте отстояться в продолжение 10 часов, слейте прозрачную жидкость и храните в плотно закупоренной бутылке. Эту воду можно делать крепче или слабее, смотря по необходимости. Обмывание больных частей тела такой жидкостью помогает от чесотки.

Скипидар с салом или вареным постным маслом (олифой) применяют в виде мази: 1 ч. л. скипидара на 1–2 ст. л. масла или сала.

Полезна **мазь из свиного сала с синим купросом**.

При застарелой чесотке и чесоточных язвах применяют **сулему**: растворить 10–12 гран (620–744 мг) сулемы в 400 мл дистиллирован-

ной воды и обмывать этим раствором 1–2 раза в день пораженные места или все тело.

Отвар короставника полевого употребляют для обмывания зудящих мест кожи.

Свежий **сок травы чистотела** смешать с несоленым **свиным нутряным салом** в отношении 1:4 или порошок сухой травы смешать поровну с несоленым свиным нутряным салом и добавить 0,25%-й карболовой кислоты, чтобы мазь не плесневела. Применять при чесотке.

Пораженные чесоткой места смазывать **соком молочая**.

Свежий **сок дымянки лекарственной** или настойку: 25 г травы на 100 мл спирта применять наружно при чесотке.

Сок ягод брусники применять наружно при чесотке.

Чай из листьев мяты перечной в смеси с гранатовым соком лечит чесотку.

Отвар корня лопуха применять для примочек и компрессов при лечении чесотки.

Кашицей **травы зверобоя** натираются при заболевании чесоткой.

Отвар травы тысячелистника добавляют в ванну при чесотке.

Настой травы щавеля конского применяют в виде компрессов, примочек, обмываний, ванн при чесотке и кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом.

Настойку травы копытня европейского на уксусе применять для натирания кожи, пораженной чесоткой.

Отвар травы смолки обыкновенной: 4 ст. л. травы залить 1 л кипятка (для наружного употребления). Места, пораженные чесоткой, обернуть в виде компресса тканью, намоченной в отваре смолки.

Сок свежих листьев вербены пить при чесотке. **Ванна** с добавлением отвара травы вербены. Взять 30 г измельченной травы (все растение вместе с корнями) и залить 1 л кипятка. Наставить 3 ч, процедить. Ванну (35–36 °С) принимать в течение 15–20 мин перед сном. Применять при чесотке.

Можжевельник обыкновенный. **Отвар можжевельника**: взять 50 г плодов и веток и залить ведром кипятка. Применять наружно при чесотке.

Ванны с отваром веток можжевельника. Измельченные ветки залить холодной водой, на-





стаивать 2 ч, кипятить 15 мин, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать на ночь. Применять при чесотке. Курс лечения — 12–14 ванн.

Листья багульника болотного — 150 г, корни чемерицы белой — 150 г, свиной жир — 500 г. Все это перемешать, поставить в остывшую духовку печи на ночь; утром процедить. Применять для втираний при чесотке.

Настой листьев или плодов ореха грецкого. Взять 20 г порезанных молодых листьев или незрелых плодов и залить 200 мл кипятка; настаивать в течение 20 мин. Применять наружно при чесотке.

Во время половодья взять ломоть хлеба, крепко посолить его и бросить в воду, говоря: «Хлеб-соль честная, плыви куда хочешь, тебе добрый путь, а мне оставь доброе здоровье».

Раздевшись догола, кататься по овсяному полю, затем сорвать часть колосьев и, намочив их в воде, натереть ими все тело, после чего повесить их сушиться на дерево или на забор.

Взять свежих сливок (300–400 г) и проговорить над ними так, чтобы дыхание их почти касалось. Затем половину сливок выпить, а остальными намазать тело.

Текст заговора: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Идет красная девица с сухим венником, тушить, гасить банную нечисть, мокры коросты. Как у этого венника листья сухи, так были бы и коросты сухи; как у этого венника листья падают, так бы и чесотка спала».

ЭКЗЕМА

Кашицу из свежих листьев персика полезно прикладывать для лечения сухой и мокрой экземы.

Компрессы, примочки, обмывания из отвара семян тмина полезны при лечении ран и влажных форм экземы. 1 ст. л. семян тмина залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Использовать как наружное средство.

Кашицу из незрелых семян зеленого горошка в чистом виде или в смеси со взбитым яичным белком рекомендуется прикладывать для лечения острого воспаления кожи, экземы.

Тертый сырой картофель накладывают тонким слоем на кожу на 30–40 мин. После снятия массы кожу обмывают теплой водой.

Сжечь кору кизила, измельчить, просеять через сито. 2 ст. л. порошка растереть до состояния кашицы в воде. Смазывать участки кожи, пораженные экземой, при зуде тоже.

Свежий, очищенный и разрезанный на доли огурец или тертую его мякоть прикладывать к участкам воспаленной кожи. Повязки менять 2 раза в день.

Тертую массу свежего корня топинамбура накладывать тонким слоем на лицо на 25–30 мин. После снятия маски лицо обмыть теплой водой. Процедуры проводить не чаще 2 раз в неделю. Курс лечения — 15 сеансов.

Тертую сырую мякоть тыквы на марлевой салфетке прикладывать к пораженным участкам кожи, меняя повязку утром и вечером.

Золу 3 головок чеснока тщательно смешать с 50 г меда и полученную мазь втирать в кожу.

2 ст. л. кашицы чеснока тщательно смешать со 100 г сливочного масла. Втирать в пораженные участки кожи 1–2 раза в сутки.

Кашицу из измельченного листа или корнеплода красной свеклы прикладывать на марлевой салфетке 2 раза в день на воспаленный участок кожи.

Сырую тертую мякоть свеклы и моркови, взятых в соотношении 1:1, смачивают в известковой воде и прикладывают на воспаленную кожу.

Свежей тертой мякотью помидоров смазывать воспаленную кожу 1–2 раза в день.

Если тело покрывается сыпью, подобно экземе: 3 л воды довести до кипения и туда добавить 3 ст. л. поваренной соли. Появившуюся на воде пену во время кипения воды с солью убирать. Посуду снять с огня, добавить 1 ст. л. пищевой соды и вновь довести до кипения, держать на слабом огне 5–6 мин. На этой воде вечером делать теплые ванны, тело не вытирать, а дать ему высохнуть, после чего лечь спать. Процедуры выполнять через день до полного исчезновения сыпи.

На теле нет прыщей, но кожа шелушится, словно при перхоти. Это признак себорейной экземы. Ее успешно лечат, накладывая на больные места ночь компресс из свежих корок апельсина.

Порошком окиси цинка присыпать участки кожи, пораженные влажной экземой.





Горчичным маслом смазывать участки кожи, пораженные экземой.

Ячменную муку смешать с **винным уксусом** до консистенции жидкого теста и смазывать участки кожи, пораженные влажной экземой.

Человеческую **мочу** полезно втирать в кожу при экземе, кожном зуде.

Малахит измельчить в пудру, растереть в винном уксусе до состояния мази и смазывать участки кожи, пораженные экземой.

Смешать и слегка поджарить несколько сортов **фасоли**, смолоть в кофемолке, 1 кг порошка фасоли смешать со **смальцем**, чтобы получилась густая мазь. Втирать ее в кожу при экземе 2 дня подряд, утром и вечером, не смывая. Затем сделать отвар (1:10) из семян фасоли и промыть этим отваром больные места. Лечение длительное. Мазь хранить в холодильнике.

4 ст. л. измельченных **луковиц лилии белой** и 3 ст. л. сухих измельченных **листьев буквицы** залить 0,5 л молока, варить до загустения. Смазывать пораженные экземой участки 2 раза в день по 5 мин, потом забинтовать их на 2 часа.

2 ст. л. измельченных **листьев крапивы двудомной** и 4 ст. л. измельченных **луковиц лилии белой** залить 0,3 л молока, варить до загустения. Смазывать больные места при экземе 2 раза в день по 5 мин, забинтовать на 2 ч. Смывать теплым настоем из цветков ромашки аптечной.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев лопуха** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды при экземах, укусах ядовитых змей.

4–5 ст. л. измельченного **корня лопуха** залить ведром кипятка, кипятить 5–7 мин, охладить до теплого состояния, процедить. В отвар, сложив вчетверо, опустить простыню, затем отжать ее не досуха и укутать тело так, чтобы оно было покрыто от подмышек до щиколоток. Плотнo укутать, между ногами должны быть части простыни, ноги не должны соприкасаться. Так же укутать себя сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. 2–3 ч пролежать в постели, если уснете — прекрасно. Делать это до тех пор, пока на очистившемся теле от экземы не появится легкая сыпь. Через 2–3 дня она исчезнет. Лечение можно считать законченным. Курс лечения — приблизительно 2–3 недели. Данный способ лечения

экземы очень эффективен. Рецидивы исчезают, как правило, на продолжительный период.

100 г свежеприготовленной кашицы листьев лопуха смешать с 1 ч. л. меда и положить на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к участкам кожи, пораженным экземой, и укрепить бинтом. Через 2 ч повязку снять, аккуратно удалить смесь с поверхности кожи. Повязки полезно менять несколько раз в течение суток.

Молочные обмывания, обертывания, компрессы способны принести облегчение и сгладить симптомы экземы, устранить кожный зуд при регулярном выполнении лечебных процедур.

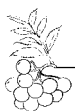
Сварить в **молоке** кашицу из **листьев капусты белокачанной**, смешать ее с отрубями. Использовать как припарки при мокнущей экземе.

Свежее куриное **яйцо** залить 50 г уксусной эссенции, закрыть, настоять сутки в темном прохладном месте, затем добавить 1 ст. л. несоленого свиного смальца, все тщательно перемешать, настоять 8–10 дней, периодически помешивая содержимое. Участки кожи, пораженные экземой, вымыть, хорошо высушить и смазать 1 раз в сутки приготовленной мазью.

Смешать в равных частях по весу **березовый деготь** и **порошок корней щавеля конского**, поставить на кипящую водяную баню, довести до кипения, постепенно помешивая смесь, снять с огня, охладить при комнатной температуре и вновь довести до кипения. Смесью смазывать участки кожи, пораженные экземой.

Смешать 100 г березового дегтя, 50 г свежих сливок и 4 свежих куриных желтка, все растереть 15 мин. **Мазь** втирать в места, пораженные экземой. Смывают ее теплой сывороткой из отогретого кислого молока. Одновременно пьют отвар корней одуванчика. Готовят его из корней одуванчика и лопуха, взятых в равных частях по весу. 2 ст. л. измельченной смеси залить 3 стаканами воды, настоять ночь, утром кипятить на слабом огне 7–8 мин, снова настоять, укутав, 20 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

В начале лечения экземы **чистый деготь** наносится на ограниченный участок пораженной кожи на короткое время — 15–20 мин. В дальнейшем, если нет осложнений, площадь смазанного участка кожи постепенно увеличивается и удлиняется время аппликации. Чистый деготь на очаги поражения наносится легкими движе-





ниями деревянной палочкой с ватой, после чего этот участок кожи остается открытым или густо присыпается индифферентным порошком. Рекомендуется делать легкую марлевую повязку, а если деготь накладывают на конечность, можно надевать чулки или перчатки на время аппликации.

Сразу после нанесения на кожу чистого дегтя у больных с острыми воспалительными явлениями, особенно при наличии эрозий, появляется жжение и одновременно исчезает зуд. Жжение прекращается через 10–15 мин, и только у некоторых больных с особо высокой возбудимостью жжение продолжается все время, пока на коже имеется деготь. Только у некоторых больных сразу отмечается усиление зуда, который исчезает с концом процедур.

Через 15–30 мин деготь удаляют с кожи марлевым тампоном, смоченным растительным маслом, рыбьим жиром или вазелином. На этом месте может наблюдаться усиление красноты, отек кожи. Через 15–30 мин смазанный участок может оказаться более мокрым, чем раньше. В подобном случае после удаления дегтя там следует наложить индифферентную примочку. Больным с незначительным помокрением через 1–2 ч после удаления дегтя с кожи на данный участок следует нанести цинковую пасту или цинковую водную взбалтываемую смесь. Тем же, у кого нет этого явления после снятия дегтя, участок кожи оставить открытым до следующего дня.

Если деготь хорошо переносится, на следующий день его накладывают на другой участок пораженной кожи, но общая площадь смазанного очага увеличивается до 10–15 см в диаметре, а сама аппликация удлиняется до 30–60 мин. Повторные наложения дегтя на один и тот же участок проводятся через 1–3 дня. В перерывах между процедурами проводится только индифферентная терапия.

У большинства больных даже в острой стадии заболевания первые аппликации дают хороший и быстрый результат. Уменьшаются краснота и отек кожи, она перестает мокнуть, эрозии быстро эпителизируются. На коже остается инфильтрация, которая рассасывается значительно медленнее. В дальнейшем достаточно уже легких втираний дегтя в течение 15–20 с деревянной палочкой с ватой. Время аппликации увеличивается до 2–3 ч.

Больным, у которых после 10–12 аппликаций инфильтрация кожи уменьшается медленно, а состояние процесса, несмотря на проводимое лечение, остается стационарным, следует усилить действие дегтя применением горячего парафина. Тот или иной участок кожи на 1–1,5 ч смазывают чистым дегтем, затем сверху на этот очаг накладывают на 1 ч расплавленный при 50–55 °С парафин, тепло укрывают клеенкой, ватой и бинтуют. Через 1 ч парафин удаляют с кожи вместе с дегтем. В день таких аппликаций кожу ничем не обмывают. Аппликации повторяют через 1–2 дня.

У некоторых больных после наложения дегтя могут наблюдаться обострения, наступающие чаще всего через 4–7 часов после удаления дегтя с кожи. Кстати, эти обострения не всегда говорят о непереносимости дегтя. Когда в процессе лечения дегтем у больных наступает обострение после 1–3 или 8–9 аппликаций, они вновь хорошо переносят его после перерыва в 5–10 дней.

Больные экзематоидами разного рода поддаются лечению особенно быстро. Учитывая их меньшую реактивность, они могут применять деготь даже при наличии диффузного мокнутия. В подобных случаях вначале отмечается жжение, подчас довольно сильное, которое длится 10–30 мин, а затем прекращается. Мокнутие иногда усиливается, иногда уменьшается, а в некоторых случаях даже прекращается. Как правило, уже на следующий день заметно улучшение: краснота из ярко-красной переходит в застойную, уменьшается мокнутие и улучшается субъективное ощущение. Мокнутие обычно полностью прекращается после 3–4 аппликаций, но остается небольшая гиперемия и инфильтрация. В подобных случаях лечение продолжают еще 1–2 недели и прекращают, когда на коже остается лишь ничтожная инфильтрация, пигментация и незначительное шелушение.

При экзематоиде и хронической экземе со вторичными высыпаниями деготь накладывается только на исходный локализованный очаг экзематозного процесса: на голени, крупные складки, кисти и т.д. Участки кожи со вторичными высыпаниями чаще всего следует смазывать цинковой водной взбалтываемой смесью. Вторичные высыпания у большинства больных за время применения дегтя постепенно затухают и





к концу первой или к началу второй недели лечения исчезают полностью. У остальных больных после применения 1–2 аппликаций дегтем вторичные высыпания могут обостряться, увеличивается их краснота и сочность, но в дальнейшем они затухают.

При хронической распространенной экземе в острой и подострой стадиях следует приступать к лечению более осторожно. Вначале чистым дегтем смазывается ограниченный участок кожи, не более 5 см в диаметре, на срок от 15 до 30 мин. После 3–4 дегтярных аппликаций отмечается значительное улучшение не только на этом месте, но и на всех остальных участках. Лучшие результаты, проявляющиеся в уменьшении красноты, инфильтрации и прекращении мокнутия, будут, конечно, на самом участке, смазанном дегтем. Но и на соседних отмечаются явные улучшения.

Средняя длительность лечения у больных в острой и подострой стадии заболевания — 24 дня, а в стационарной — 15 дней. Среднее число аппликаций дегтем у различных больных колеблется от 9 до 11.

Одно местное лечение дегтем само по себе дает достаточный и быстрый эффект. Это, однако, не значит, что можно обойтись без общего лечения. Последнее совершенно необходимо, и недооценка его, очевидно, может сказаться на отдаленных результатах.

Чудо-мазь доктора Кошкина для лечения экземы: 2 ст. л. березового дегтя, 1 ст. л. порошка серы горючей, 1/2 ст. л. пчелиного воска, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. порошка медного купороса, 1 ст. л. уксусной эссенции, 4 ст. л. подсолнечного масла. Все ингредиенты тщательно перемешать. Приготовленную смесь варить на слабом огне 20 мин, охладить. Готовую мазь наносить на пораженные экземой участки кожи тонким слоем. Лечение продолжать до полного исчезновения признаков экземы, нанося мазь 2–3 раза в сутки.

Наружно настой, отвар, сок листьев крапивы двудомной, отвар корней крапивы двудомной в виде компрессов, примочек, обмываний применяют при лечении пораженных экземой участков кожи.

При мокнущей экземе эти участки кожи присыпать **порошком живицы** (смолы) сосны. Одновременно полезно принимать внутрь по 4 г живицы в день.

Смешать в равных частях по объему **сок из травы шандры, мед** и смазывать участки кожи с экземой.

Хорошее средство от экзем — **лимон**. Лечение проводить следующим образом. В первый день выпить в несколько приемов сок 5 лимонов, на второй — 10, и так дойти до 25 лимонов, каждый день добавляя по 5 штук. Потом уменьшать это количество тем же порядком, доведя до 5 лимонов. Пить сок через соломинку, чтобы не портить зубную эмаль, и всегда после этого тщательно полоскать рот. От лимонов нередко проходит самая упорная экзема. Противопоказанием для данного способа лечения являются гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных лимоны только повышают секрецию желудочного сока, вызывают изжогу, сильные спастические боли и даже рвоту, в результате чего их состояние ухудшается.

Порошок от **зола древесины осины** смешать 1:1 с **вазелином**. Мазать 2–3 раза в сутки участки кожи, пораженные экземой.

Медный купорос разводится в воде до нежной голубизны. Промывать этим раствором места экземы, а как высохнет, смазать вазелином. Процедуры проводить до полного излечения.

Мокнущую экзему полезно лечить примочками **зверобойного масла**.

При лишаях, сухой экземе делать компрессы из **сока клюквы**.

Створки раковин речных ракушек измельчить в пудру. Присыпать мокрую экзему несколько раз в сутки.

Густо сваренные (варить недолго) свежие **ягоды черники** толстым слоем наносят на пораженные экземой участки тела, обкладывают марлей и обвязывают. Такие компрессы меняют ежедневно, а присохшую марлю отмачивают теплой чистой сывороткой от кислого молока. Точно так же смазывают сыпи на коже, некротические язвы и ожоженные или ошпаренные места.

Стакан кашицы **корня девясила** варить 15 мин в 4 стаканах нутряного несоленого свиного сала. Мазью смазывать зудящую кожу.

Фасолевую муку используют в виде присыпок при мокнущих экземах.

Кашицу или свежий сок из **листьев моркови** использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении экземы.





Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 2 стаканами кипящей воды, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Настой используют в виде компрессов, примочек, обмываний для лечения сухой и влажной экземы.

Свежий сок и кашица, приготовленные из надземной части **цикория**, используются в виде компрессов, примочек, обмываний при избавлении от сухой и влажной экземы.

Сок или крепкий отвар **ягод клюквы** полезен как обмывания, компрессы, примочки при лечении экзем.

При экземе полезны компрессы из **сока клюквы с сахаром**.

Сок, кашица травы **щавеля кислого**, щавеля курчавого, щавеля воробьиного — прекрасное ранозаживляющее и антисептическое средство. Наружно применять в виде компрессов при зуде, экземе.

100 г сухой измельченной травы **ломоноса шестилепесткового** и 0,5 л 70%-го спирта настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день за 20 мин до еды при хронической экземе, сопровождающейся сильным зудом.

Золу **чеснока** смешать 1:1 по объему с медом. Смесь втирать в участки, пораженные экземой.

100 г свежих **цветов лаванды** и 0,5 л **растительного масла** настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, затем продержать на кипящей водяной бане 2 ч, процедить. Использовать как наружное средство при экземе.

Кашицей свежих **листьев сумаха дубильного** лечат ожоги, участки тела, пораженные экземой.

Мякоть **изюма** провернуть через мясорубку, смешать с бобовой мукой и порошком кумина в равных частях по объему, приготовить пластырь. Применять при экземе.

200 г свежих (или 100 г сухих) измельченных **листьев грецкого ореха** залить 0,5 л **молока**, варить на малом огне, постоянно помешивая содержимое, до загустения. Втирать в пораженные экземой участки кожи 2 раза в день по 5 мин, потом забинтовать их на 2 ч.

1 стакан **сметаны**, 1 ч. л. **сухой горчицы** смешать и поставить на слабый огонь. Должно получиться что-то вроде каши. В другой посуде

должна кипеть вода. Миску с кашей опустить в горячую воду, не дать каше остынуть. Больные места смазывать почти горячей кашей 1—2 раза в день в течение 1 месяца. Смыть только кипяченой водой. Экзема исчезнет обязательно.

Охотничий **дымный порошок** измельчить в пудру, смешать до состояния кашицы с натуральными **сливками** (не магазинными). Сливки необходимо снять с сырого молока, после того как оно отстоится в холодном месте. Этой мазью смазывать участки кожи, пораженные экземой.

При экземах и различных иных высыпаниях на коже взять по 50 г **серы, соли и вина**, а также 100 г **подсолнечного масла**. Все перемешать и хорошенько растереть в ступке до полного растворения. Полученной мазью смазывать на ночь (после ванны) тонким слоем пораженные места.

При выпадении волос, при сухой экземе головы необходимо 1 раз в неделю мыть голову теплой кипяченой родниковой, колодезной, речной, но не водопроводной водой, и натирать ее горстями порошка **поваренной соли** в течение 15 мин. Затем волосы тщательно прополоскать этой же водой. Считается, что 6—10 процедур вполне достаточно, чтобы болезнь прошла. Следует, однако, периодически повторять лечение. Если бы люди пользовались этим способом, то не было бы лысых на нашей планете. Рекомендуется никогда не мыть голову горячей водой, только теплой; никогда не мыть голову водопроводной водой; беречь ее от холода, чтобы не застуживать корни волос, от жары и от солнца, чтобы они не пересыхали.

Смешать 30 г порошка **медицинской серы**, 70 г порошка из **цветочных корзинок календулы**, 40 мл **рыбьего жира** и 40 мл 20%-й **спиртовой настойки прополиса**, все настоять в темном месте при комнатной температуре 4 дня, периодически встряхивая. Затем смешать со 120 г березового дегтя, настоять в темном холодном месте 10 дней, не забывая встряхивать содержимое. Смазывать пораженные экземой участки кожи.

20 г измельченной в пудру **травы чистотела** тщательно смешать со 100 г **березового дегтя**. Смешать измельченные в кашицу 80 г свежей мякоти **плодов шиповника** и 20 г **меда**. После этого все тщательно размешать в одной посуде, настоять в темном месте при комнатной температуре 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Накладывать на пораженные эк-





земой участки кожи. Противопоказано лицам, у кого мед вызывает аллергические реакции.

Смешать 30 г порошка **цветков календулы**, 20 г порошка **коры ивы**, 20 г порошка **травы чистотела**, залить 60 г теплого **меда**, тщательно перемешать, настоять в темном месте 3 дня, периодически помешивая содержимое. Смазывать участки кожи, пораженные экземой.

50 г сока **алоэ**, 50 г порошка **семян дурмана**, 20 г порошка **корней щавеля конского**, 30 г истолченных **почек тополя черного**, 30 г **рыбьего жира** тщательно смешать друг с другом, настоять в темном месте 3 дня, периодически помешивая содержимое, соединить со 130 г березового дегтя, еще настоять 3 дня, тоже помешивая. Смазывать участки кожи, пораженные экземой.

30 г порошка **травы чистотела**, 20 г порошка **листьев крапивы двудомной**, 40 г порошка **медицинской серы** смешать с 30 г **рыбьего жира**, настоять 2 ч, затем влить 40 г растопленного на кипящей водяной бане **пчелиного меда**, настоять 3 ч, периодически помешивая содержимое, смешать с 60 г **березового дегтя**, настоять в темном месте 10 дней, помешивая содержимое. Смазывать участки кожи, пораженные экземой.

40 г **рыбьего жира** смешать с 80 г 30%-й **спиртовой настойки прополиса** и 20 г **зола ветвей шиповника**, настоять в темном прохладном месте 3 дня, периодически помешивая содержимое, затем влить 40 г сока алоэ, вновь настоять 5 дней, затем смешать со 120 г березового дегтя, настоять в темном прохладном месте 3 недели, встряхивая содержимое. Смазывать участки кожи, пораженные экземой. Мазь хорошо устраняет зуд кожи.

При экземе любой и особенно при себорейной экземе пораженный участок необходимо смазывать 20%-й **прополисной мазью** на каком-либо жиру до полного заживления. Мазь подавляет боль, бактериальную флору, усиливает местные защитные механизмы, стимулирует регенерацию тканей, производит дезодорирующий эффект.

При мокнущей экземе ушной раковины рекомендуется очистить слуховой проход и ушную раковину от засохшего эпидермиса и воспалительных выделений, смазать пораженное место 15–20%-м спиртовым экстрактом прополиса, а сверху покрыть тонким слоем 10%-й прополисной мази. Через 2–3 дня наступает заживление пораженных участков кожи.

Натереть **сырой картофель** на терке (должна получиться 1/2 стакана кашицы), добавить 1 ч. л. **меда** и перемешать. Полученную смесь наложить на марлевую повязку, причем толщина слоя должна быть не менее 1 см, приложить к пораженному участку и зафиксировать бинтом. Держать компресс около 2,5 ч. Подобные повязки проделывать несколько раз в день. При сильном поражении кожи лечение чередуется с нанесением прополисной мази на ночь.

При мокнущей экземе рук приготовить отвар **дубовой коры** в пропорции 1 часть коры к 5 частям воды. К 1 стакану полученного отвара добавить 1 ч. л. 30–40%-й спиртовой настойки прополиса и периодически наносить на кожу рук. Продолжительность курса — 10–15 дней.

При экземе ушей и ушном зуде рекомендует-ся измельчить скорлупу незрелого **грецкого ореха** и настоять в 70%-м **этиловом спирте** из расчета 10 г скорлупы на 100 мл спирта в течение 4–5 дней, процедить через двойной слой марли и добавить настойку прополиса в равном объеме. При экземе вставить в уши марлевые тампоны, смоченные в данной смеси, примерно на 30 мин 2–3 раза в день. Продолжительность лечения — не более 10 дней. При зуде же этой смесью протирают наружный слуховой проход на протяжении такого же времени.

Отвар. Измельченные корни тыквы залить водой в соотношении 1:1, томить на кипящей водяной бане 2 ч, затем долить до требуемого объема горячей водой, процедить. Использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении воспалительных заболеваний кожи (экзема).

Тертую сырую мякоть **тыквы** на марлевой повязке прикладывают к воспаленным участкам кожи (экзема).

Кашицу **клубней топинамбура** накладывают тонким слоем на лицо при экзематозных поражениях на 25–30 мин. После снятия маски лицо обмывают теплой водой и смазывают освежающим кремом. Процедуры проводят не чаще 2 раз в неделю. Курс лечения 15 сеансов делает кожу чистой и упругой.

Свежий сок и кашица из молодых **листьев и верхушек стеблей цикория** полезны в виде компрессов, примочек при лечении сухой и влажной экземы.

Настой. 2 ст. л. сухих листьев огурца настоять в 0,5 л кипятка 8–10 ч, процедить, добавить





1 ч. л. меда. Полученной смесью обрабатывать воспаленную кожу: крапивница, экзема.

Кашицу свежих **огурцов** прикладывают к участкам воспаленной кожи (экзема). Повязки меняют 2—3 раза в день.

Кашицу из тертой **редьки** прикладывают к болезненным участкам тела на 20—30 мин 1 раз в день при воспалении кожи (экзема).

Свежеприготовленный цельный **сок или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки** в соотношении 2:1 втирают 1 раз в день в болезненные участки тела при экземе.

Растирка: сок редьки, водка, мед в соотношении 1:1:1/2 втирают в болезненные участки кожи 1 раз в день при экземе.

Тертую массу свежего **картофеля** накладывают тонким слоем на кожу лица при экзематозных поражениях на 30—40 мин. После снятия маски лицо обмывают теплой водой и смазывают освежающим кремом.

Плоды земляники и свежий сок, кашица из них местно применяются в качестве отбеливающего и очищающего средств при экземе.

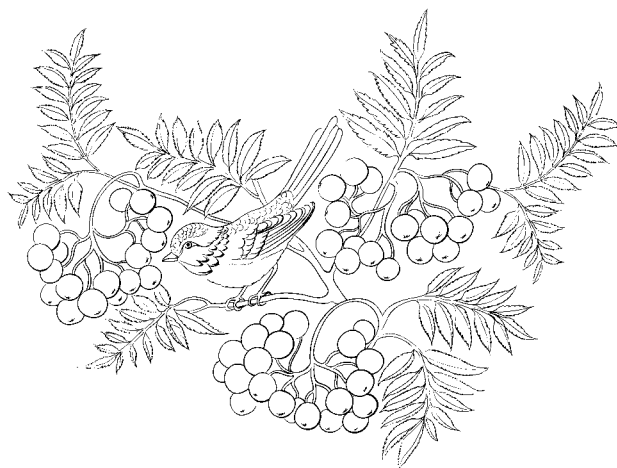
Наружно **настой базилика** в виде компрессов, примочек, обмываний применяют при лечении экземы. 2 ст. л. измельченных листьев базилика (или верхушек базилика) залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить.

При экземе полезно натирать пораженные участки кожи свежим **лимонным соком**.

Смешать в частях по объему сухие измельченные травы душицы, череды, земляники — по 2 части каждую, листья крапивы двудомной — 1, листья ореха грецкого — 1/2. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Принимать при лечении аллергической экземы по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды и 1 раз на ночь. При регулярном приеме настоя хороший результат наступит уже через 2 недели. Однако необходимо употреблять настой в течение года, не нарушая прием. Этим настоем полезно делать компрессы, примочки, обмывания пораженного экземой участка кожи.

Фасолевая мука в виде присыпки — прекрасное средство лечения мокнущей экземы.





БОЛЕЗНИ

системы кроветворения

АНЕМИИ СИДЕРОАХРЕСТИЧЕСКИЕ

Анемии сидероахрестические являются группой анемических синдромов, заключающихся в нарушении включения в молекулу гемоглобина железа при нормальном или повышенном его содержании в сыворотке, после чего нарушается синтез гема (железосодержащая часть гемоглобина), а неиспользованное железо собирается в депо, что способствует развитию гемосидероза органов и тканей.

Подобное заболевание может возникать вследствие генетических дефектов (заболевание наследуется по рецессивному типу, сцепленно с X-хромосомой) или при влиянии различных факторов (свинцовая интоксикация, некоторые медикаменты, алкоголь и др.), которые могут угнетать активность ферментов, участвующих в синтезе гема.

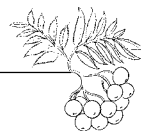
Симптоматика схожа с проявлениями анемии, устойчивой к лечению препаратами железа. При гемосидерозе внутренних органов (печень, под-

желудочная железа и др.) может фиксироваться характерная клиническая симптоматика. В крови возможно наличие гипохромной анемии. Количество ретикулоцитов обычно снижено, кроме случаев хронической свинцовой интоксикации (ретикулоцитоз). Содержание железа в сыворотке может быть повышено или находиться в пределах нормы. Общая железосвязывающая способность сыворотки — нормальная или сниженная. Количество сидероцитов в крови и сидеробластов в костном мозге сильно увеличено.

Сидероахрестическую анемию можно установить, если установлена гипохромная анемия вместе с высоким уровнем сывороточного железа (при отсутствии приема препаратов железа или гемотрансфузий), рефрактерной к лечению препаратами железа. В каждом случае болезни нужно уточнять причину сидероахрестической анемии. Верификация нарушения синтеза гема в молекуле гемоглобина может проводиться при исследовании уровня порфиринов в эритроцитах.

Лечение больных при выявленной причине развития анемии заключается в отмене лекарственных препаратов, использовании комплексонов.





БОЛЕЗНЬ ВЕРЛЬГОФА

Болезнь Верльгофа (хроническая иммунопатологическая тромбоцитопеническая пурпура) — серьезное заболевание системы крови, когда в организме человека вырабатываются патологические антитела, воздействующие на кровяные клетки — тромбоциты, что способствует их разрушению.

Тромбоциты — это очень важные клетки, участвующие в процессе образования тромбов. То есть при болезни Верльгофа нарушаются процессы свертывания крови.

Самым частым проявлением этой болезни можно назвать множественные кровоизлияния под кожу и под слизистые оболочки, а также кровотечения, поэтому болезнь Верльгофа имеет другое название — «пятнистая болезнь».

Эта болезнь не является врожденной, но есть генетическая предрасположенность к ее развитию, вследствие чего иммунная система организма ломается и образуются эти антитела.

Иногда можно наблюдать семейные случаи болезни Верльгофа: ею страдают все члены семьи и их ближайшие кровные родственники.

Лечение данного заболевания является длительным и сложным. Вылечить пациента от этой болезни навсегда почти нельзя. Когда появляются кровотечения, назначают специфические кровоостанавливающие препараты для местного применения и приема внутрь.

Если происходит сильная кровопотеря, то кровь переливается. Главным способом лечения болезни Верльгофа является прием гормональных препаратов, предотвращающих образование антител, которые разрушают тромбоциты.

Один из радикальных методов лечения данной патологии — удаление селезенки, где тромбоциты интенсивно разрушаются. В то же время удаление селезенки производят только тогда, когда из-за болезни Верльгофа постоянно случаются кровотечения.

Народная медицина рекомендует:

Возникновение даже слабо выраженных кровотечений становится показанием к использованию кровоостанавливающих средств, в том числе из многочисленных лекарственных растений, обладающих кровоостанавливающим действием, глюкокортикоидных гормонов,

следованию режиму питания с исключением острых блюд, уксуса, консервированных овощей, алкоголя. Следует также назначать продолжительное время настои шиповника, крапивы, орехи арахиса.

Доказано, что кунжутное масло повышает количество тромбоцитов и ускоряет свертываемость крови. Поэтому его рекомендуют пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при болезни Верльгофа, тромбоцитопенической пурпуре, эссенциальной тромбопении, геморрагических диатезах, малокровии, внутренних кровоизлияниях.

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ВАСКУЛИТ

При наличии геморрагического васкулита на коже и слизистых оболочках образуются геморрагические экзантемы (высыпания), которые могут быть одиночными или обильно покрывать участки кожи. Экзантемы появляются на груди, руках, животе, но при этом не зудят, не болят, не пекут. На фоне геморрагического васкулита довольно часто фиксируется боль в мышцах и суставах, которые опухают, воспаляются; возникают артриты, так называемые артралгии (боль в суставах), чаще больших суставов.

Если наблюдается абдоминальная форма геморрагического васкулита, пациент ощущает резкую боль в животе (колики), которые сопровождаются рвотой, запорами или поносами (часто кровавыми), которые возникают из-за геморрагических высыпаний на слизистой оболочке пищеварительного тракта.

Если поражены сосуды почек, то развивается нефрит. Может наблюдаться лейкоцитоз. Геморрагический васкулит можно спутать с ревматизмом, нефритом, острым аппендицитом или непроходимостью кишечника. Но если присутствуют геморрагические высыпания и поражение различных органов, это свидетельствует о геморрагическом васкулите. Также геморрагический васкулит отличается от других высыпаний тем, что клинические анализы демонстрируют «отсутствие симптомов геморрагического





синдрома», то есть количество тромбоцитов, сворачивание крови не изменяется.

Геморрагический васкулит может быть вызван простудой, ангиной, гриппом, реже — скарлатиной, корью, туберкулезом и т.д. При данном заболевании увеличивается проницаемость капилляров и мелких сосудов, воспаляются стенки сосудов. Часто геморрагический васкулит связан с заболеваниями печени, поджелудочной железы, с сахарным диабетом.

Для лечения и профилактики геморрагического васкулита в народной медицине применяют много растений: софору японскую, Melissa лекарственную, руту садовую, ромашку лекарственную, хвощ полевой, подмаренник настоящий, рябину черноплодную.

Софора японская для лечения геморрагического васкулита. Плоды софоры японской (бобы) промыть кипяченой водой, измельчить и залить водкой: если свежие бобы, то в соотношении 1:1, сухие — 1:2, настоять 10 дней, встряхивая. Потом процедить, отжать плоды, полученную жидкость профильтровать через вату или фильтровальную бумагу. Пить по 5 капель с 2 ст. л. теплой воды 4 раза в день.

Рябина черноплодная для лечения геморрагического васкулита. 1 ст. л. плодов рябины черноплодной залить 1 стаканом кипяченой воды, нагревать 30 мин на водяной бане. Настоять 10–15 мин, отжать, долить водой до 200 г. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор для лечения геморрагического васкулита. 1 ст. л. измельченной смеси растений (береза, вереск, плоды боярышника, мята, цикорий, пырей, тмин песчаный, плоды шиповника) залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор для лечения геморрагического васкулита. 2 ст. л. измельченной смеси растений (вероника, фиалка трехцветная, череда, тысячелистник, крапива, подорожник, полынь, хвощ, шалфей, ягоды пихты) залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить по 2 ст. л. каждые 2 ч 8–10 раз в день. Этот сбор укрепляет стенки сосудов, делает их эластичными, нормализует состав крови, улучшает кровообращение.

Сбор. Для приготовления первого сбора Вам понадобятся плоды софоры японской, цветки бузины, трава тысячелистника и спорыша, а также листья крапивы двудомной. Все ингре-

диенты тщательно измельчают, берут по 4 ст. л. каждого и соединяют. 1 ст. л. лекарственной смеси добавляют в стакан кипятка, настаивают в течение 1 часа и процеживают. В 2–3 приема настой выпивают по половине стакана.

Сбор. Этот сбор замечательно снимает аллергические реакции и подходит даже при тяжелых формах васкулита. Вам нужно смешать по 3 ст. л. почек тополя, цветков календулы и бузины, трав тысячелистника, череды, хвоща, и листья мяты. 1 ст. л. сбора соединяют с крутым кипятком (200 мл) и оставляют не менее чем на 1 ч. Затем настой цедают и принимают по 1/2 стакана каждые 3 ч.

При васкулите обязательно необходимо **очищать кишечник**. В народной медицине для этого применяются различные горькие травы: девясил, пижма, бессмертник и полынь. Готовят их следующим образом: траву сушат и добавляют 2 ст. л. в 1 л кипящей воды. Настаивать снадобье лучше в термосе. Делать это нужно не менее 2 ч. После того как настой будет готов, его процеживают. Пьют целебный напиток остуженным, за 30 мин до приема пищи. В день необходимо делать 2 приема.

Для очищения крови при васкулите используют **бадан толстолистный**. Его сухие листья добавляют в крутой кипяток (200 мл) и оставляют в термосе на ночь. Затем лекарство цедают, добавляют 1 ст. л. **меда** и выпивают натошак.

Некоторые типы васкулита (синдром Бехчета) приводят к появлению язв на гениталиях. Для лечения инфекции народными способами используют серебряную воду и проводят прикладывания своеобразных «липучек». Приготовление «липучек» состоит из нескольких этапов. Для начала вам понадобится растворить на водяной бане **сосновую канифоль** (200 г). После того как она растворится, в емкость добавляют **пчелиный воск** (40 г). Когда оба компонента расплавятся, их соединяют с **нерафинированным подсолнечным маслом** (40–50 г) и размешивают, пока консистенция не станет однородной. Затем вам нужно найти небольшой лоскут льняной ткани, намазать его раствором и приложить к нижней части живота. Такой компресс держат на теле до 3 дней, снимают, размочив теплой водой, и прикладывают новую «липучку». Процедуры проводятся до выздоровления и подходят для лечения аде-





номы простаты, воспаления маточных придатков и энуреза.

Геморрагический васкулит издавна лечили соком молодой **жгучей крапивы**. Сок нужно пить по 2 ст. л. не более 4 раз в день.

Зеленый чай способен оказывать положительное действие на творение крови, а также укрепить стенки кровеносных сосудов, снизить их проницаемость, улучшить восстановительные процессы в организме. Кроме того, благодаря зеленому чаю в печени интенсивнее образуется протромбин. Принимая его с другими лекарственными сборами, вы способствуете повышению тонуса сердечной мышцы и снижению уровня холестерина в крови. Пейте 3 раза в день по 1/2 стакана крепкого зеленого чая, чередуя его с другими целебными настоями.

Полезным является прием **настойки болиголова**. Это растение относится к ядовитым, поэтому необходимо тщательно следовать инструкции и не превышать дозировку.

При лечении васкулита используют спиртовые настойки таких растений, как **женьшень, заманиха, элеутерококк колючий** и др.

Тяжелые васкулиты лечат настоем **корня солодки**, содержащим кортикостероидоподобные вещества природного происхождения. 1 ст. л. настоя пьют до 5 раз в день.

Значительный прогресс в лечении васкулита может быть достигнут при использовании медицинских **пиявок**. Есть основания считать, что биологически активные соединения, которые выпускает пиявка в кровь, вливаются в систему кроветворения.

ГЕМОФИЛИЯ

Гемофилия — наследственное заболевание, которое сопровождается бледной тонкой кожей и повышенной кровоточивостью даже после незначительных для обычного человека травм.

Кровь у больных гемофилией из-за отсутствия в ней ряда веществ, которые вызывают образование тромба, не свертывается, что приводит к длительному кровотечению и большим потерям крови.

Выделяют гемофилию типа А и В. Для лечения этой болезни рекомендует делать переливание

крови, назначают лекарственную терапию. Также необходимо есть больше арахисовых орехов и витамины группы А, В, С, D, соли фосфора и кальция. Больные гемофилией должны делать упор на шпинат, зеленый молодой лук, салатные листья сельдерея и свежие листья зеленой капусты, барбарис, а также продукты, содержащие витамин К, незрелый горох, морковь, помидоры, землянику, свиную печень, телятину, баранину, свинину.

Если обратиться к врачам вовремя, то прогноз, как правило, благоприятный. При лечении гемофилии фитотерапией следует принимать растения, повышающие свертываемость крови.

Трава астрагала, плоды софоры японской, корень одуванчика, трава тысячелистника — поровну. Приготовление и применение: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс — 1,5–2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить.

Трава арники, корень горца змеиного, трава пастушьей сумки, плоды кориандра, корень кровохлебки — поровну. Приготовление и применение: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс — 1,5–2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить.

Корень девясила, корень бадана, трава грушанки, шишки ольхи, трава репешка, трава спорыша — поровну. Приготовление и применение: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс — 1,5–2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить.

Цветки бессмертника, трава пастушьей сумки, корень аира, кора дуба — поровну. Приготовление и применение: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс — 1,5–2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить.





Корень одуванчика, трава тысячелистника, цветки бессмертника, корень кровохлебки, корень девясила, плоды черемухи — поровну. Приготовление и применение: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс — 1,5–2 месяца. Через 1 месяц перерыва курс можно повторить. Для наружного применения при кровотечениях приготовленный фитосбор используют в качестве примочек.

Пастушья сумка. 3 ст. л. травы (суточная норма) залить 2 стаканами кипятка; настаивать в термосе 3–4 часа. Выпить в 4 приема по 1/2 стакана до еды.

Залить 1 стаканом кипятка **травы тысячелистника**. Настоять. Процедить. Принимать внутрь по 1/3 стакана в день до приема пищи.

Залить 300 мл кипятка 1 ст. л. **корней конского щавеля**. Кипятить в течение 15 мин на водяной бане. Охлаждать 1 ч. Процедить. Принимать внутрь по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Взять поровну: трава тысячелистника, корень девясила, корень одуванчика, корень кровохлебки, цветки бессмертника и плоды черемухи. Измельчить. Залить 2 ч. л. сбора 0,5 л кипятка. Процеживать не нужно. Слить в термос и настаивать около 10 ч. Принимать внутрь по 1/4–1/3 стакана в день. Курс лечения — около 1,5–2 месяца. После указанных сроков перерыв 1 месяц. После процедуру можно повторить.

2 ч. л. измельченных корней девясила высоко залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Смешать поровну траву пастушьей сумки и горца перечного. 3 порции по 2 ст. л. **смеси готовят так:**

а) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин;

б) заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивают всю ночь;

в) кипятят 5 мин в 1 стакане воды. Все 3 жидкости смешать и пить каждые 2 ч по 1/2 стакана до остановки кровотечения.

Герань луговая. 2 ч. л. травы настаивать 8 ч в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Пить небольшими глотками несколько раз в день.

Молоко. Наиболее доступное средство для остановки кровотечения в домашних условиях — женское молоко, но оно обладает этим свойством не ранее чем через 2 недели после родов. Молоком надо смочить стерильную марлю или просто чистую сухую ткань и ею зажать ранку.

Взять в равных количествах плоды софоры японской, траву астрагала, корень одуванчика, траву тысячелистника. В 500 мл кипятка добавить 2 ст. л. измельченного сбора. Настаивать в термосе ночь. Употреблять 4 раза в день по 0,4 стакана. Курс длится два месяца.

Взять поровну корень горца змеиноного, траву арники, плоды кориандра, корень кровохлебки, траву пастушьей сумки. В 500 мл кипятка добавить 2 ст. л. измельченного сбора. Настаивать в термосе ночь. Употреблять 4 раза в день по 0,4 стакана. Курс длится 2 месяца.

Взять в равных количествах корень бадана, корень девясила, траву репешка, траву спорыша, траву грушанки. В 500 мл кипятка добавить 2 ст. л. измельченного сбора. Настаивать в термосе ночь. Употреблять 4 раза в день по 0,4 стакана. Курс длится 2 месяца.

Взять поровну траву пастушьей сумки, цветы бессмертника, кору дуба, корень аира. Настаивать в термосе ночь. Употреблять 4 раза в день по 0,4 стакана. Курс длится 2 месяца.

Взять поровну траву тысячелистника, корень одуванчика, корень бессмертника, корень девясила, плоды черемухи, корень кровохлебки. В 500 мл кипятка добавить 2 ст. л. измельченного сбора. Настаивать в термосе ночь. Употреблять 4 раза в день по 0,4 стакана. Курс длится 2 месяца. При кровотечениях настои применяют в качестве примочек для наружного применения.

Ежедневно употреблять 2 раза в день по 1/2 таблетки аспирина, желательно импортного.

Пить по 1 ст. л. 3 раза в день настоей из корней и листьев белокопытника гибридного: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка.

Пить по 100 мл 3 раза в день настоей из семян или травы козлятника (галеги): 1 ст. л. сырья на 400 мл кипятка.

Пить по 100 мл 2 раза в день настоей из донника: 1 ст. л. сырья на 4 л кипятка.

Вместо аспирина можно употреблять по 0,5 г порошка из белой части коры березы.





При желудочно-кишечных и наружных кровотечениях пить по 30 мл настоя из коры белой ивы: 1 ст. л. сырья на 200 мл кипятка. Порошок из коры посыпают кровоточащие раны.

При геморроидальных, легочных, почечных, кишечных и наружных кровотечениях пить по 150 мл 3 раза в день настоек из листа и корней крапивы двудомной: 3 ст. л. сырья на 500 мл кипятка.

При носовых кровотечениях используют сок или порошок корня окопника.

При любых кровотечениях пить по 150 мл настоя из подорожника: 2 ст. л. сырья на 0,5 л кипятка.

Свежий сок полыни горькой (майского сбора) очень быстро останавливает любые кровотечения.

При любых кровотечениях пить по 100 мл настоя из сбора: горец почечуйный, трава зайцегуба, тысячелистник в соотношении 1:1:1. Для приготовления настоя взять 2 ст. л. сбора на 200 мл кипятка.

ГИПОПЛАСТИЧЕСКАЯ АНЕМИЯ

Когда на организм влияют инфекции и токсические факторы, в том числе радиоактивные вещества, красный костный мозг подвержен перерождению (жировому или слизистому), поэтому его способность к восстановлению исчезает. При менее тяжелых поражениях кроветворение восстанавливается.

Симптомами гипопластической анемии являются следующие признаки: нарастающая слабость, одышка, потеря аппетита, кровотечение из десен и носовое кровотечение, затруднение при глотании, жжение во рту.

При осмотре больного наблюдается резкая бледность, на коже и слизистых оболочках видны мелкоточечные кровоизлияния (петехии). Температура тела повышена. Фиксируются проявления некротической ангины: в зеве наблюдаются грязно-серые налеты, поднижнечелюстные и шейные лимфатические узлы увеличиваются. Вследствие нарушения кроветворения зернистые формы лейкоцитов (которые имеют защит-

ную функцию) или отсутствуют вообще, или их число снижается, после чего в организм легко попадают патогенные микроорганизмы, что способствует появлению сепсиса со всеми клиническими проявлениями этой болезни.

При гипопластической анемии важно провести лабораторные исследования. Гемоглобин крови снижается, появляется резкая анемия, отмечается тромбоцитопения, длительность кровотечения сильно увеличивается. Количество нейтрофильных гранулоцитов резко уменьшается. Наступает выраженная лейкоцитопения — снижение количества лейкоцитов. В моче, кале и рвотных массах наблюдается значительная примесь крови.

Одновременно при данном заболевании другие симптомы быстро нарастают: возникает резкая анемизация, подкожные кровоизлияния, появляются гематурия, носовое и желудочно-кишечное кровотечения, кровотечение из десен, наблюдаются некротические процессы в зеве, повышается температура тела.

При изучении анализов крови видно, что молодые формы эритроцитов отсутствуют, содержание гемоглобина, нейтрофильных гранулоцитов, ацидофильных гранулоцитов (эозинофилов) резко сокращается, снижается фагоцитарная функция, приводящая к прогрессированию сепсиса.

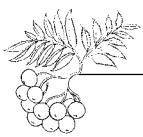
В тяжелых случаях болезни наступает летальный исход.

При постгеморрагической анемии, появившейся после кровотечения, прежде всего нужно вылечить основное заболевание и устранить причину анемизации. Для укрепления организма необходимо полноценное питание с достаточным содержанием в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов. Больным рекомендуют овощи (прежде всего морковь), фрукты (яблоки), яйца, молочные продукты, сливочное масло, мясо, говяжью печень и т.д. Важно улучшить гигиенические условия труда, особенно связанного с разного рода производственными трудностями.

Назначают препараты железа, которые записывают разведенной соляной кислотой (при секреторной недостаточности желудка).

Если наблюдаются острые кровопотери с быстрым уменьшением содержания гемоглобина, то необходима трансфузионная терапия.





При железодефицитной анемии рекомендуют употреблять соки, препараты железа. При позднем хлорозе, а также при анемии, возникшей после резекции желудка, важно соблюдать правильный режим питания, принимать разведенную соляную кислоту или желудочный сок. Для профилактики и лечения (особенно хлороза) важно установить рациональный режим труда и быта, могут быть прописаны седативные средства (бромиды, препараты валерианы).

Лечение пернициозной анемии, которая возникает из-за недостатка цианокобаламина, в период обострений сводится к постельному режиму и полноценному питанию. Обязательно нужно употреблять сырую говяжью печень (из-за большого содержания цианокобаламина), по 200–300 г в день.

Внутримышечно вводят цианокобаламин и тиамина бромид. В ряде случаев делают повторное переливание крови (по 250 мл). При правильном лечении болезни наступает полное излечение.

Лечение гемолитической анемии, в том случае если повышение гемолиза эритроцитов возникает из-за интоксикации (свинца) или инфекции (малярия), симптоматическое. Если подобная форма развивается из-за аномалии кроветворения, то необходимо удалить селезенку — только при выраженной анемии.

Лечение гипопластической анемии дает хороший результат при своевременном активном приеме лекарств, который проводят в стационаре. Обеспечивают хороший уход за больным, который состоит в соблюдении гигиены полости рта, обработке слабо дезинфицирующим раствором, туалете кожи (профилактика сопутствующих инфекций). Важно соблюдать полноценный режим питания, сделать переливание крови (по 250–400 мл) или эритроцитарной массы (до 250 мл). При агранулоцитозе показан нуклеинат натрия по 1–2 мл 2–5%-го раствора подкожно, антибиотики, гормоны, витаминные препараты, печеночный экстракт.

Недавно получен положительный эффект от использования вместе с другими усиливающими лейкоцитоз средствами пентоксила, переливания лейкоцитарной массы, пересадки костного мозга.

Профилактика гипо- и апластической анемии заключается в строгом соблюдении техники безопасности на производстве, связанном с

воздействием на организм вредных факторов (рентгеновских лучей, бензола и др.). Работникам промышленных предприятий, где имеются определенные профессиональные трудности, которые могут повлиять на гемопоэз (красители, пары ртути, бензин, бензол и т.п.), необходимо находиться под систематическим гематологическим контролем не менее 2 раз в год.

Важно также ограничить излишнее употребление лекарственных средств, которые обладают цитопеническим действием. В ходе лекарственной, рентгено- и радиотерапии нужно осуществлять систематический контроль за составом крови (не менее 1 раза в неделю). Больные с гипопластической анемией должны постоянно наблюдаться в диспансере.

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНЫЕ АНЕМИИ

Железодефицитная анемия (ЖДА) является клинико-гематологическим синдромом, который проявляется в нарушении синтеза гемоглобина из-за дефицита железа, развивающегося на фоне различных патологических (физиологических) процессов, и проявляется в виде признаков анемии и сидеропении.

В основе возникновения ЖДА лежат различные причины, самые важные из которых: хронические кровопотери различной локализации (желудочно-кишечные, маточные, носовые, почечные), появившиеся из-за различных заболеваний; нарушение всасывания поступающего с пищей железа в кишечнике (энтериты, резекция тонкого кишечника, синдром недостаточного всасывания, синдром «слепой петли»); повышенная потребность в железе (беременность, лактация, интенсивный рост и др.); алиментарная недостаточность железа (неполноценное питание, анорексии различного происхождения, вегетарианство и др.).

При обнаружении причин возникновения ЖДА лечение главным образом должно быть направлено на устранение анемии (оперативное лечение опухоли желудка, кишечника, лечение энтерита, коррекция алиментарной недостаточности и др.).





Довольно часто радикальное устранение причины ЖДА невозможно, например, при продолжающихся меноррагиях, наследственных геморрагических диатезах, которые проявляются в носовых кровотечениях, у беременных и в ряде некоторых других ситуаций. Тогда важно назначить патогенетическую терапию с помощью лекарственных препаратов железа (ПЖ), которые выбирают для коррекции дефицита железа и уровня гемоглобина у больных ЖДА.

Сегодня существует много лекарственных ПЖ с различным составом и свойствами, а также количеством содержащегося в них железа, наличием дополнительных компонентов, влияющих на фармакокинетику препарата, с разной лекарственной формой. Обычно лекарственные ПЖ применяются внутрь или парентерально. Способ введения препарата у больных ЖДА зависит от конкретной клинической ситуации.

Лечение препаратами железа для приема внутрь

В большинстве случаев для коррекции дефицита железа при отсутствии специальных показаний ПЖ следует назначать внутрь. На российском фармацевтическом рынке имеется широкий выбор ПЖ для приема внутрь. Они различаются количеством содержащихся в них солей железа, в том числе двухвалентного железа, наличием дополнительных компонентов (аскорбиновая и янтарная кислоты, витамины, фруктоза и др.), лекарственными формами (таблетки, драже, сиропы, растворы), переносимостью, стоимостью. Основными принципами лечения ПЖ для приема внутрь являются следующие:

- предпочтительное назначение больным ЖДА при отсутствии специальных показаний к применению ПЖ парентерально;
- назначение ПЖ с достаточным содержанием двухвалентного железа;
- назначение ПЖ, содержащих вещества, усиливающие всасывание железа;
- избегать одновременного приема пищевых веществ и лекарственных препаратов, уменьшающих всасывание железа;
- нецелесообразность одновременного назначения витаминов группы В, В₁₂, фолиевой кислоты без специальных показаний;
- избегать назначения ПЖ внутрь при наличии признаков нарушения всасывания в кишечнике;

— достаточная продолжительность насыщающего курса терапии (не менее 1–1,5 месяца);

— необходимость проведения поддерживающей терапии ПЖ после нормализации показателей гемоглобина в соответствующих ситуациях.

При выборе конкретного препарата и оптимального режима дозирования необходимо иметь в виду, что адекватный прирост показателей гемоглобина при наличии ЖДА может быть обеспечен поступлением в организм от 30 до 100 мг двухвалентного железа. Учитывая, что при развитии ЖДА всасывание железа увеличивается по сравнению с нормой и составляет 25–30 % (при нормальных запасах железа — всего 3–7 %), необходимо назначать от 100 до 300 мг двухвалентного железа в сутки. Применение более высоких доз не имеет смысла, поскольку всасывание железа при этом не увеличивается. Таким образом, минимальная эффективная доза составляет 100 мг, а максимальная — 300 мг двухвалентного железа в сутки. Индивидуальные колебания в количестве необходимого железа обусловлены степенью дефицита железа в организме, истощения запасов, скоростью эритропоэза, всасываемостью, переносимостью и некоторыми другими факторами. С учетом этого при выборе лекарственного ПЖ следует ориентироваться не только на содержание в нем общего количества, но главным образом на количество двухвалентного железа, которое только и всасывается в кишечнике. Так, например, при назначении препарата с низким содержанием двухвалентного железа (ферроплекс) количество принимаемых таблеток должно быть не менее 8–10 в сутки, в то время как препараты с высоким содержанием двухвалентного железа (ферроградумент, сорбифер дурулес и др.) можно принимать в количестве 1–2 таблетки в сутки.

С помощью современной технологии в настоящее время выпускаются ПЖ с замедленным высвобождением из них железа благодаря наличию инертных субстанций, из которых через мелкие поры постепенно поступает железо. К таким препаратам относятся ферроградумент, сорбифер дурулес, фенюльс. Это обеспечивает пролонгированный эффект всасывания и снижает частоту нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта. Входящие в состав многих лекарственных форм ПЖ аскорбиновая кисло-





та, цистеин, фруктоза усиливают всасывание железа. Необходимо учитывать, что всасывание железа может уменьшаться под влиянием некоторых содержащихся в пище веществ (фосфорная кислота, соли, кальций, фитин, танин), а также при одновременном применении ряда медикаментов (тетрациклины, альмагель, соли магния). Для лучшей переносимости ПЖ следует принимать во время еды. В то же время всасывание железа лучше при приеме лекарственных препаратов перед едой.

В случаях назначения ПЖ в достаточной дозе на 7–10-й день от начала лечения наблюдается повышение количества ретикулоцитов. Нормализация уровня гемоглобина отмечается в большинстве случаев через 3–4 недели от начала лечения. В ряде случаев сроки нормализации показателей гемоглобина затягиваются до 6–8 недель. Иногда наблюдается резкое скачкообразное повышение гемоглобина. Эти индивидуальные колебания нормализации гемоглобина могут быть обусловлены выраженностью ЖДА, степенью истощения запасов железа, а также не полностью устраненной причиной (хронические кровопотери и др.).

Среди побочных проявлений на фоне применения ПЖ внутрь наиболее часто возникают тошнота, анорексия, металлический вкус во рту, запоры, реже — поносы. Развитие запоров обусловлено, по всей вероятности, связыванием в кишечнике сероводорода, являющегося одним из стимулов кишечной перистальтики. В большинстве случаев современные ПЖ вызывают незначительные побочные явления, требующие их отмены и перехода на парентеральный путь введения.

Диспептические расстройства могут уменьшаться при приеме препаратов после еды или уменьшении дозы.

Причины неэффективности терапии ПЖ для приема внутрь:

- отсутствие дефицита железа (неправильная трактовка природы гипохромной анемии и ошибочное назначение ПЖ);
- недостаточная дозировка ПЖ (недоучет количества двухвалентного железа в препарате);
- недостаточная длительность лечения ПЖ;
- нарушение всасывания ПЖ, назначаемых внутрь у больных с соответствующей патологией;

— одновременный прием препаратов, нарушающих всасывание железа;

— продолжающиеся хронические (невывявленные) кровопотери, чаще всего из желудочно-кишечного тракта;

— сочетание ЖДА с другими анемическими синдромами (В12-дефицитной, фолиеводефицитной).

Тактика лечения ЖДА при различных клинических ситуациях

Лечение больных ЖДА имеет свои особенности в зависимости от конкретной клинической ситуации с учетом многих факторов, в том числе характера основного заболевания и сопутствующей патологии, возраста больных (дети, старики), выраженности анемического синдрома, дефицита железа, переносимости ПЖ и др. Далее приводятся наиболее часто встречающиеся в клинической практике ситуации и некоторые особенности лечения больных ЖДА.

ЖДА у новорожденных и детей. Основной причиной ЖДА у новорожденных считается наличие ЖДА или скрытого дефицита железа у матери во время беременности. У детей раннего возраста наиболее частой причиной ЖДА является алиментарный фактор, в частности вскармливание исключительно молоком, поскольку содержащееся в женском молоке железо всасывается в незначительных количествах. Среди ПЖ, которые показаны новорожденным и детям наряду с соответствующей коррекцией питания (витамины, минеральные соли, животный белок), следует назначать препараты для приема внутрь, содержащие малые и средние дозы двухвалентного железа (ферроплекс, фенюльс). Предпочтительнее назначение ПЖ в каплях или в виде сиропа (актиферрин, мальтофер). У детей раннего возраста удобно применение ПЖ в виде жевательных таблеток (мальтоферфол).

ЖДА у девушек-подростков является чаще всего следствием недостаточных запасов железа в результате дефицита железа у матери во время беременности. При этом имеющийся у них относительный дефицит железа в период интенсивного роста и с появлением менструальных кровопотерь может приводить к развитию клинко-гематологических признаков ЖДА. Таким больным показана терапия ПЖ для приема внутрь. Целесообразно использование препаратов, содержащих различные





витамины (фенюльс, иррадиан и др.), так как в период интенсивного роста повышается потребность в витаминах группы А, В, С. После восстановления показателей гемоглобина до нормальных значений следует рекомендовать повторные курсы лечения, особенно если устанавливаются обильные месячные или имеются другие незначительные кровопотери (носовые, десневые).

ЖДА у беременных является самым частым патогенетическим вариантом анемий, возникающих во время беременности. Чаще всего ЖДА диагностируется во II — III триместре и требует коррекции лекарственными ПЖ. Целесообразно назначать препараты, содержащие аскорбиновую кислоту (ферроплекс, сорбифер дурулес, активферин и др.). Содержание аскорбиновой кислоты должно превышать в 2–5 раз количество железа в препарате. С учетом этого оптимальными препаратами могут быть ферроплекс и сорбифер дурулес. Суточные дозы двухвалентного железа у беременных с нетяжелыми формами ЖДА могут не превышать 50 мг, так как при более высоких дозах вероятно возникновение различных диспептических расстройств, к которым и без того склонны беременные. Комбинации ПЖ с витамином В12 и фолиевой кислотой, а также ПЖ, содержащих фолиевую кислоту (фефол, ирровит, мальтоферфол), не оправданы, так как фолиеводефицитная анемия у беременных возникает редко и имеет специфические клиничко-лабораторные признаки.

Парентеральный путь введения ПЖ у большинства беременных без специальных показаний следует считать нецелесообразным. Лечение ПЖ при верификации ЖДА у беременных должно проводиться до конца беременности. Это имеет принципиально важное значение не только для коррекции анемии у беременной, но главным образом для профилактики дефицита железа у плода.

По рекомендации ВОЗ все беременные на протяжении II — III триместров беременности и в первые 6 месяцев лактации должны получать ПЖ.

ЖДА у женщин, страдающих меноррагиями. Независимо от причины меноррагий (миома, эндометриоз, дисфункция яичников, тромбоцитопатии и др.) и необходимости воздействия на соответствующий фактор, необходима дли-

тельная терапия ПЖ для приема внутрь. Доза, режим дозирования и конкретный ПЖ подбираются индивидуально с учетом содержания железа в препарате, его переносимости и т.д. При выраженной анемии с клиническими признаками гипосидероза целесообразно назначение препаратов с высоким содержанием двухвалентного железа, что позволяет, с одной стороны, осуществлять адекватную компенсацию дефицита железа, а с другой — облегчает и делает более удобным прием ПЖ (1–2 раза в сутки). После нормализации уровня гемоглобина необходимо проводить поддерживающую терапию ПЖ в течение 5–7 дней после окончания менструации. При удовлетворительном состоянии и стабильных показателях гемоглобина возможны перерывы в лечении, которые, однако, не должны быть длительными, так как продолжающиеся у женщин меноррагии быстро истощают запасы железа с риском рецидива ЖДА.

ЖДА у больных с нарушением всасывания (энтериты, резекция тонкого кишечника, синдром «слепой петли») требует назначения ПЖ для парентерального введения наряду с лечением основного заболевания. Назначают ПЖ для внутримышечного (феррум-ЛЕК, ферлецит) или для внутривенного введения (венофер). Курсовая доза препарата может быть рассчитана по предлагаемым формам с учетом содержания гемоглобина, массы тела больного.

Не следует применять более 100 мг железа в сутки (содержание 1 ампулы препарата), дающего полное насыщение трансферрина. Следует помнить о возможности развития побочных явлений при парентеральном введении ПЖ (флебиты, инфильтраты, потемнение кожи в местах инъекций, аллергические реакции).

ЖДА у лиц пожилого и старческого возраста может иметь полиэтиологический характер. Так, например, причинами развития ЖДА у данного возрастного контингента могут быть хронические кровопотери на фоне опухолевого процесса в желудке, толстом кишечнике (трудно выявляемая локализация опухоли у стариков), нарушение всасывания, алиментарная недостаточность железа и белка. Возможны случаи сочетания ЖДА и В₁₂-дефицитной анемии. Кроме того, признаки ЖДА могут появляться у больных В₁₂-дефицитной анемией (наиболее частый ане-





мический синдром в позднем возрасте) на фоне лечения витамином В₁₂. Возникающая при этом активация нормобластического кроветворения требует повышенного расхода железа, запасы которого у стариков по различным причинам могут быть ограничены.

Если по объективным причинам не представляется возможным верифицировать ЖДА у стариков (тяжесть состояния, декомпенсация сопутствующей патологии, отказ от обследования и т.д.), то правомочно назначение пробного лечения ПЖ внутрь (при отсутствии признаков нарушения всасывания) желательно с высоким содержанием железа (хеферол, сорбифер дурулес). Ориентиром для правильности выбранной тактики и дальнейшего продолжения лечения ПЖ может быть повышение количества ретикулоцитов по сравнению с исходным через 7–10 дней после начала лечения. Наряду с ПЖ больным с сопутствующей ИБС рекомендуется назначение антиоксидантов (аскорбиновая кислота, токоферол). В случаях неэффективности лечения ПЖ в течение 3–4 недель или продолжающегося снижения уровня гемоглобина следует в первую очередь исключить скрытую кровопотерю, чаще всего из желудочно-кишечного тракта, а при наличии соответствующей симптоматики (лихорадка, интоксикация) у больных с анемией — активный инфекционно-воспалительный процесс (туберкулез, нагноительные заболевания).

Народная медицина рекомендует:

Список растений: абрикос обыкновенный, авокадо, аир болотный, крыжовник обыкновенный, айва продолговатая, актинидия острая, актинидия коломикта, алоэ древовидное, фиалка горная, барвинок малый, свекла обыкновенная, голубика, виноград культурный, вишня обыкновенная, иссоп лекарственный, яснотка белая, орех грецкий, горох посевной, пажитник лесной, дыня обыкновенная, пикульник обыкновенный, сердечник горький, окопник лекарственный, зопник колючий, зверобой продырявленный, зизофус настоящий, звездчатка средняя, золототысячник красивый, золототысячник зонтичный, кник бенедиктинский, клевер луговой, костянка камнелистная, настурция большая, крапива двудомная, укроп душистый, костянка камнелистная, крапива жгучая, крушина ольховидная, кувшинка белая, салат посевной, медуница темная,

миндаль обыкновенный, облепиха крушиновидная, овес посевной, ежевика сизая, девясил высокий, очиток едкий, пион узколистный, полынь лечебная, полынь горькая, редька посевная черная, серпуха венценосная, инжир, горец птичий, земляника лесная, горечавка желтая, горечавка точечная, хрен обыкновенный, чай китайский, черешня, шиповник коричный, шпинат огородный, щавель обыкновенный.

При кровотечениях нужно прекратить потерю крови, при нарушении всасывания железа желудочно-кишечным трактом надо пролечить желудок и кишечник, при стрессах и депрессии следует употреблять по 1 таблетке в день аптечного органического кальция или по 1/2 ч. л. перетертой в порошок скорлупы куриных яиц, запивая все 100 мл воды.

Можно принимать по 1/2 ч. л. костного порошка, приготовленного из хорошо вымытых, просушенных и перетертых свиных костей. Нельзя при анемии пить натуральный кофе, так как это тоже ухудшает всасывание железа.

Для устранения анемии и повышения функции кроветворения нужно смешать 1 часть по объему свежесжатого сока алоэ с 3 частями вина «Кагор», настоять 14 дней и принимать по 1 ч. л. утром натощак за 20 мин до завтрака. Кроме этого, нужно есть черную шелковицу.

Полезно 2 раза в день в течение 14 дней принимать перед едой по 1 капле настойки майской полыни обыкновенной, каждый раз растворяя ее в 1 ст. л. молока. После десятидневного перерыва повторить лечебный курс. Для приготовления настойки 1 часть по объему измельченной травы полыни заливают 10 частями водки и настаивают 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процеживают. Беременным употреблять эту настойку противопоказано.

В рационе больного анемией обязательно должна быть петрушка (можно добавлять ее в супы), полезно при этом недуге 1 раз в сутки принимать под язык по 1 таблетке «Апилака» (маточное молочко) или по 0,5 ч. л. перги (пчелиного хлеба). Также нужно пить отвар ржаных отрубей с медом, а для приведения в норму кислотно-щелочного баланса употреблять, согласно инструкции, аптечный бальзам «Виватон».

Каждый день с утра, до еды съедать 100–150 г **моркови со сметаной или растительным маслом.**





Утром натощак за 30 мин до еды принимайте 1 ч. л. молотой на кофемолке **гречневой крупы**. Повышает уровень гемоглобина.

Плоды айвы содержат большое количество железа, поэтому их следует употреблять в пищу как можно чаще при малокровии. Рецепт довольно прост — приготовить 30%-ю настойку и выпивать по 15–17 капель на 1 ст. л. воды 3–4 раза в день при анемии.

Приготовить 1 ст. л. из **плодов тмина, корня айры** (в соотношении 1:1), залить все 1 стаканом кипятка и настаивать 20 мин, затем процедить. Принимать внутрь по 1 ст. л. за 20 мин до еды при малокровии.

Несколько раз в день съедать по 50–150 г вареной **тыквы**. Тыква является хорошим источником железа и поэтому восполнит недостаток железа в организме.

При заболевании анемией взять **листья крапивы и березы**, в соотношении 1:1. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 3 ч, процедить. Выпить все количество за день за 3–4 раза. Курс лечения 3–4 недели. Недельный перерыв, затем курс снова повторить. Провести в обязательном порядке 3–4 курса. Постепенно формула крови восстанавливается, самочувствие улучшается.

Смешать 300 г **белой части лука-порея**, растертого очень мелко, 3 стакана **сухого белого вина**, 100 г **меда**, настоять в темном прохладном месте 10–15 дней, периодически встряхивая емкость, где хранится, процедить. Принимать внутрь по 2 ст. л. через 30–40 мин после приема пищи при малокровии.

Взять в равных частях **изюм, курагу, чернослив** (предварительно вынув косточки), **инжир и шиповник**. Залить на ночь холодной водой вровень с ягодами, утром пропустить через мясорубку. Полученную смесь хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Очистить и измельчить молодой **чеснок**, добавить измельченные **листья золотого уса** и залить 70%-м спиртом из расчета 200 г чеснока, 10 см усов и 0,5 л спирта. Настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель настойки с молоком (1/2 стакана) 3 раза в день.

Взять 1 ст. л. измельченных **плодов рябины обыкновенной** (собранной после первого мороза), 3 см измельченного **золотого уса**, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, до-

бавить сахар по вкусу. Выпить настой за день в 3–4 приема.

Желтки из 3 свежих **яиц** смешать с 1 ст. л. **меда** и залить 1/3 стакана **крепленного красного вина**. Принимать утром за 1 раз вместо завтрака. Курс лечения — 2 недели.

Перед обедом и ужином в качестве закуски съедать 1–2 головки печеного **лука** без хлеба или салат из свежих **листьев моркови, петрушки и верхушек люцерны** (1:1:1), заправленный **оливковым маслом и винным уксусом**. Курс лечения — 1 месяц.

Смесь. Шиповник, люцерна, крапива, мята, чистотел, девясил, стручки фасоли, сельдерей, ромашка — в равных частях. 4 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Выпить в течение дня. Курс: 1–2 месяца.

Можно приготовить **«маринад»** из плодов бузины черной — 2 части, кофе из ячменя — 1 часть, порошка сухой крапивы — 1 часть, меда — 1 часть и красного крепленного вина — 1 часть. Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день после еды. Курс лечения — 1 месяц.

Полезно **вегетарианское вино**: сок моркови, яблок, сочного сладкого перца взять в равных количествах. В 100 мл смеси добавить 1 ч. л. меда и 100 мл сухого красного вина. Выпить в течение дня. Курс — 10–15 дней.

Мед, добавленный в каши и молоко, является хорошим средством при лечении анемии (малокровия) у детей. Известно, что 1 ст. л. меда содержит 100 калорий, а стакан молока — 124. Таким образом, молоко с медом является высококалорийным напитком. Анемичные дети, получающие мед, быстрее прибавляют в весе и лучше развиваются. Мед рекомендуется давать детям, с учетом возраста и рациона питания, — по 1/2 ч. л. 3 раза в день.

Хорошим средством является **чай из цветков липы с медом** с добавлением 2 ст. л. красного виноградного вина на стакан.

Взять 800 мл кипяченой воды комнатной температуры, 180 г меда и 50 г **перги**. Растворить в воде мед, затем при непрерывном помешивании добавить пергу и полученную смесь настаивать несколько дней при комнатной температуре до начала ферментации. Принимать по 200 мл за 20–30 мин до еды при анемии, а также как общеукрепляющее и омолаживающее средство. Эффективно и при колитах.





1,5 кг **меда** смешать с 2 стаканами измельченных незрелых **грецких орехов**, настаивать в теплой комнате 20 дней, перемешивая ежедневно несколько раз. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

В 1/2 стакана теплой воды, молока или минеральной воды растворить 1 ч. л. **падевого меда**, собранного пчелами с хвойных деревьев. Выпить утром натощак и такую же дозу вечером перед сном.

Смешать 300 г измельченного **лука**, 100 г **меда** и 600 мл **белого вина**, настаивать не менее 2 суток, часто помешивая, процедить. Принимать по 2–4 ст. л. в день.

По 1 ст. л. **меда**, разведенного в 1 стакане молока, принимать 3 раза в день в течение 20–30 дней (при плохой переносимости молока мед надо растворять в воде или соке — яблочном, виноградном). Наиболее эффективны темные сорта меда (особенно гречишный), что объясняется повышенным содержанием в них железа и марганца, необходимых для кроветворения.

Отвар листьев земляники лесной принимают по 1 стакану в день. Они богаты железом, медью, марганцем, кобальтом, аскорбиновой кислотой, рибофлавином, органическими кислотами, что обеспечивает их гемостимулирующее действие. Для приготовления настоя 1 ст. л. сбора из указанных трав и плодов (предварительно измельченных) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 2–3 ч, процеживают.

Плоды абрикоса следует употреблять по несколько штук в день, сок — 3 раза в день. Хорошо применять настой листьев медуницы лекарственной, шпината огородного, одуванчика. Лекарственные растения широко используются для остановки кровотечений.

Народная медицина советует пить свежесжатый **сок красной свеклы, смешанный с соком яблока и моркови**. С вечера выжмите свекольный сок, оставьте его в холодильнике на ночь. Утром приготовьте сок из яблок зеленых сортов и моркови. Все соки смешайте и пейте по 1/2 стакана между приемами пищи. За сутки можно выпивать 0,25 л сока.

Чтобы увеличить уровень гемоглобина в крови, принимают смесь из цветочной пыльцы, меда, маточного молочка и апилактозы.

Для профилактики и лечения анемии можно использовать **одуванчик и его корни**. Это растение содержит фолиевую кислоту. Хорошенько промойте и обдайте кипятком собранные растения вместе с корнями, пропустите через мясорубку. Затем из полученной массы выжмите сок, используя сложенную в несколько слоев марлю. Пейте по 1/3 стакана сока разведенного отваром крапивы, 3 раза в сутки.

Полезно чисто вымытое **яблоко** проткнуть чисто вымытыми гвоздями насквозь как можно большее число раз. Оставить 2 яблока до утра и утром съесть. Лечить анемию следует 2–3 месяца. Кстати, такие яблоки очень полезны всем ослабленным людям.

Принимать **отвар корневищ кровохлебки** по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

При атонических маточных кровотечениях применяют **настойку из листьев барбариса амурского** по 25–30 капель 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Настой водяного перца назначают при маточных и геморроидальных кровотечениях по 1 ст. л. 2–4 раза в день.

С кровоостанавливающей целью рекомендуется также **хвощ полевой**. Отвар принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

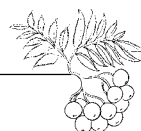
Стальник пашенный в виде настойки из корней или отвара у больных геморроем облегчает стул, останавливает кровотечение и уменьшает отек. Настойку стальника назначают внутрь по 40–50 капель на прием 3 раза в день в течение 2–3 недель. Отвар стальника принимают по 2–3 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 2–4 недель.

Пейте **сок моркови** ежедневно натощак по 1/2 стакана в течение 2 недель.

Грецкие орехи, курагу, чернослив в равных количествах измельчить в мясорубке или блендере и заправить густым медом. Принимать по 1/2–1 ч. л. 2–3 раза в день в течение 2 недель.

50 г сухих **цветков боярышника**, 1 л 70%-го **спирта**, 50 г сухих **цветков календулы, корвалла, спиртовая настойка валерианы**. Цветки боярышника раздробить, засыпать в бутылку из темного стекла и залить 0,5 л спирта. Настаивать в темном месте около 2 недель, периодически взбалтывая содержимое. Процедить. Из цветков календулы и остального спирта приготовить таким же способом настойку. 10–15 капель на-





стойки боярышника, 10–15 капель настойки календулы и 10–15 капель корвалола смешать вместе и принимать ежедневно 3 раза за 30 мин до приема пищи в течение 15 дней. Перед сном вдыхать спиртовую настойку корня валерианы: 3 вдоха одной ноздрей, 3 вдоха — другой. Курс лечения — 1 месяц. Если сильно изменяется давление, то боярышник пить не более 10 дней. Потом сделать перерыв на 10 дней и опять возобновить лечение.

1 кг **ягод боярышника**, 400–500 г **сахара**, 1 ч. л. **лимонной кислоты**, **молоко**. Ягоды боярышника залить небольшим количеством воды и проварить их до размягчения (1,5–2 ч). Протереть через сито и прибавить сахар и лимонную кислоту, хорошо размешать и проварить до густоты. Сложить в банку и принимать при малокровии, общей слабости по 1–2 ч. л., запивая небольшими глотками молока 3 раза в день.

Ягоды боярышника, ягоды шиповника, ягоды рябины. Ягоды измельчить, перемешать и 1 ч. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 7–10 мин и пить как чай по 1 стакану в день как вспомогательное витаминное средство для проведения поддерживающей терапии при анемиях.

Ягоды боярышника, сахар. Хорошо созревшие ягоды боярышника постепенно, небольшими порциями всыпать в банку с широкой шейкой, чередуя с сахаром. Энергично встряхивать время от времени, чтоб ягоды покрывались сахаром и уплотнялись. Сверху засыпать сахаром слоем 3–4 см и закрыть на 8–10 недель марлей. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день при анемии, малокровии.

Чай витаминный: плоды рябины — 25 г, плоды шиповника — 25 г. Плоды измельчить. Залить 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 ч. Принимать по 1 стакану в день.

Настой плодов шиповника — 25 г, **ягоды черной смородины** — 25 г. Плоды измельчить. Заварить 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 ч. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Трава зверобоя, листья земляники лесной, солома овса, корневище солодки, трава яснотки, побеги черники, трава тысячелистника — поровну. Приготовление: 6 г смеси на 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин, настаивать 2 ч в тепле (в термосе), процедить.

Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Листья ежевики, листья смородины черной, трава череды, плоды шиповника, трава полыни обыкновенной, исландский мох, цветки калины — поровну. Пропорция, как в предыдущем сборе, настаивать в термосе 3 ч. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана после еды 3 раза в день.

Трава зверобоя, плоды шиповника, корневище дягиля, трава череды, корневище аира, цветки гречихи, цветки калины, побеги облепихи, листья ореха грецкого, трава первоцвета, трава яснотки — поровну. Приготовление: 8 г измельченного порошка на 400 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Рациональны для закрепления антианемического лечения занятия больных физкультурой, прогулки в лесу (хвойном), пребывание в горах. Рекомендуется использование минеральных источников: Железноводска, Ужгородского, Марциальных вод в Карелии. Это источники с типом слабоминерализованных железосульфатно-гидрокарбонатномагниево-железистых вод, в которых железо находится в хорошо ионизированной форме и легко всасывается в кишечнике.

Учитывая рецидивирующий характер этих анемий, необходимы профилактические мероприятия, особенно весной и осенью.

В последние годы внедряется обогащение пищевых продуктов железом (хлеб, детское питание, кондитерские изделия и т.д.). Рецидивирующее течение железодефицитной анемии требует постоянного клинико-гематологического контроля и поддерживающего лечения с помощью препаратов железа и фитосборов.

КРОВОХАРКАНИЕ

Народное лечение кровохаркания. Пить отвар из семян айвы.

Пить сок **редьки черной**.

Пить по 150 мл настой из **цвета яснотки** (жгучая белая крапива): 20 г цвета на 0,5 л кипятка — суточная доза.





Пить по 30 мл отвар из буквицы: 1 ст. л. на 200 мл вина «Портвейн». Кипятить 5 мин.

Взять поровну и перемешать измельченную траву тысячелистника, манжетки, пастушьей сумки, хвоща и вероники лекарственной; 1 ч. л. С верхом этой смеси залить 0,25 л кипятка, настаивать 1 мин, пить по 150 г 4 раза в день. Кроме того, в течение 2 недель принимать сидячие ванны из этих же трав: на одну ванну достаточно 100 г смеси, которую предварительно заливают холодной водой и выдерживают всю ночь, а на другой день подогревают. Ванну принимают в течение 20 мин; эту жидкость можно использовать 2 раза.

Взять 100 г травы горца перечного, по 50 г зверобоя, тысячелистника, земляники, пастушьей сумки, листьев скумпии, подорожника, корневищ свиного (или пырея), корней яснотки белой и лопуха; к 1 ст. л. смеси добавить 1/2 ч. л. плодов можжевельника обыкновенного (или можжевельника красного), залить 0,3 л кипятка, кипятить 20 мин. Пить по 25–50 г с медом и лимонным соком.

Взять 1 ч. л. цветков жарновца метельчатого на 0,25 л кипятка, настаивать 10 мин; сперва пить по 150 мл в день и, если будет хорошая переносимость, увеличить прием до 2–3 таких доз в день.

Мумие. Пить по 0,2 г утром до еды. Курс: 10 дней, через 5 дней повторить, всего 4–5 курсов.

Глиняная вода: развести 1 ст. л. глины в 1 стакане воды и употребить в течение дня. Курс: 21 день, через 9 дней повторить.

ХРОНИЧЕСКАЯ ПОСТГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ АНЕМИЯ

Хроническая постгеморрагическая анемия образуется после однократной, но обильной кровопотери или незначительных, но длительных кровопотерь, возникающих при язве желудка, раке, геморрое, обильных и длительных менструациях и т.д. Длительные кровопотери со временем приводят к сильному истощению запасов железа в организме и нарушению

его усвояемости, из-за чего может возникнуть анемия.

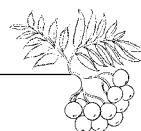
Жалобы больных похожи на жалобы при других формах железодефицитных анемий: резкая общая слабость, частые головокружения, сердцебиение, боли в области сердца, повышенная утомляемость, мелькание мошек перед глазами. Характерны резкая бледность кожных покровов с восковидным оттенком, бледность видимых слизистых, одутловатость лица, пастозность нижних конечностей. Можно обнаружить систолический шум на верхушке сердца, тахикардию, трофические расстройства языка, волос, ногтей. Гематологические показатели демонстрируют железодефицитную анемию с резким уменьшением цветного показателя (0,6–0,4) и числа эритроцитов при выраженном снижении уровня гемоглобина. Отмечается микроцитоз, пойкилоцитоз, небольшой ретикулоцитоз (2–4 %); лейкопения с относительным лимфоцитозом; количество тромбоцитов может быть в норме или несколько понижено. Сыворотка крови больных характеризуется бледной окраской из-за уменьшенного содержания билирубина (вследствие пониженного распада крови). Фиксируется значительное снижение общего железа и коэффициента насыщения сыворотки железом, а также повышение железосвязывающей способности сыворотки.

Наилучшим методом лечения является удаление источника кровопотери (иссечение геморроидальных узлов, резекция желудка при кровоточащей язве и т.д.). Однако радикальное излечение основного заболевания не всегда возможно (например, при иноперабельном раке желудка).

В качестве заместительной терапии и стимуляции эритропоэза необходимо производить **повторные гемотрансфузии** в виде переливания эритроцитарной массы. Рекомендуется переливание средних доз: 200–250 мл цельной крови или 125–150 мл эритроцитарной массы с интервалом в 5–6 дней. Очень важно назначение препаратов железа.

Препараты железа назначаются внутрь и парентерально. В период лечения следует ограничить прием жиров, молока, мучных изделий, т.к. они уменьшают усвоение железа. Для достижения терапевтического эффекта необходимы достаточная дозировка препарата (3–5 г в сут-





ки), длительность лечения, повторность курсов лечения, прием железа сразу после еды или во время нее, назначение аскорбиновой кислоты, которая является стабилизатором двухвалентного (усвояемого) железа в желудке.

Основными критериями эффективности терапии являются: повышение уровня общего железа, повышение концентрации гемоглобина, количества ретикулоцитов и эритроцитов.

Назначаются препараты железа: железо восстановленное в сочетании с аскорбиновой кислотой, железа лактат, железа глицерофосфат, феррум лек, ферамид, ферроплекс и т.д.

Целесообразно использование в терапии препаратов, содержащих **микроэлементы** (медь, кобальт, марганец). Микроэлементы способствуют утилизации железа в организме, ускоряют биосинтез гемоглобина и стимулируют эритропоэз.

Народная медицина рекомендует:

Хорошим кровоостанавливающим средством является **настой цельных плодов и цветков граната**.

Отличным средством быстрого восстановления крови после менструаций, а также при малокровии и упадке сил являются **ягоды земляники**.

Благодаря содержанию большого количества микроэлементов, особенно железа и марганца, **ягоды клюквы** успешно используют для восстановления потери крови.

Используют в качестве кровоостанавливающего средства **ягоды черники обыкновенной** и препараты из них.

При анемии полезно принимать **настой свежих плодов и листьев тута белого**, свежие плоды и сгущенный сок. Настой ягод тута белого: 2 ст. л. ягод заливают 1 л кипятка, настаивают 10–15 мин. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Хорошим средством при анемии является также **черная смородина**. Можно употреблять свежие ягоды (не менее 15–20 г в день) или настой ягод, входящих в состав витаминных сборов. Настой готовят следующим образом: 1 ст. л. сбора или ягод смородины заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15–20 мин. Настой принимают по 1/2–1 стакану несколько раз в день.

Также при анемии полезен **сок из свежих ягод смородины** и заваренные вместо чая **листья смородины**.

Рекомендуется употреблять свежие **ягоды малины**. Из сухих плодов малины готовят **настой**: 2 ст. л. ягод заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения и настаивают в течение 1 ч. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день. Полезно также при заваривании чая добавлять листья малины.

Приготовить **сок красной свеклы, черной редьки и моркови**, смешать в равной пропорции. Влить смесь в чугунок и поставить в печь на 3 ч. Применять по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Приготовить **настойку полыни горькой**, собранной в мае: 100 г травы на 0,5 л водки, настаивать не менее 20 дней в сухом месте. Применять по 1–5 капель на 30 мл воды натощак.

Приготовить **настой клевера лугового** (10 г цветочных соцветий залить 1 стаканом кипятка, настаивать 45 мин, процедить). Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Смешать **сок черной смородины, красной рябины, земляники** в равной пропорции. Применять по 1/2 стакана 2 раза в день.

Наполнить почти доверху бутылку тертой **све-клой**, залить **водкой**, настоять в тепле или на солнце 12 дней. Принимать по рюмке в день перед едой.

Полезно пить **сок черной редьки**, не вынимая ее из земли. Делают это обычно так: вырезают в редьке ямку, в которую стекает сок, и его пьют понемногу целый день до тех пор, пока он собирается.

При сильном упадке сил при малокровии рекомендуется есть перед едой 1 ст. л. **чеснока**, сваренного с **медом**.

Настоять **листья лесной земляники** и этот настой пить вместо чая с молоком и сахаром.

Чеснок — лучшее средство для лечения склероза и малокровия. Очистить и вымыть 300 г чеснока. Положить его в бутылку, залить 1 л спирта и настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель в 1/2 стакана молока 3 раза в день. Однако **настойка чеснока** считается более слабым средством, чем сам чеснок. При лечении малокровия лучше глотать по 4–5 зубков чеснока утром и вечером, можно ежедневно принимать сок свежего чеснока.





Русские знахари всегда советовали своим пациентам **напиток из шиповника** для здоровья и долголетия, для предохранения от болезней и как средство против малокровия и цинги. 1 ст. л. сушеных плодов заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в термосе 8–10 ч. Пьют как чай 3 раза в день после еды.

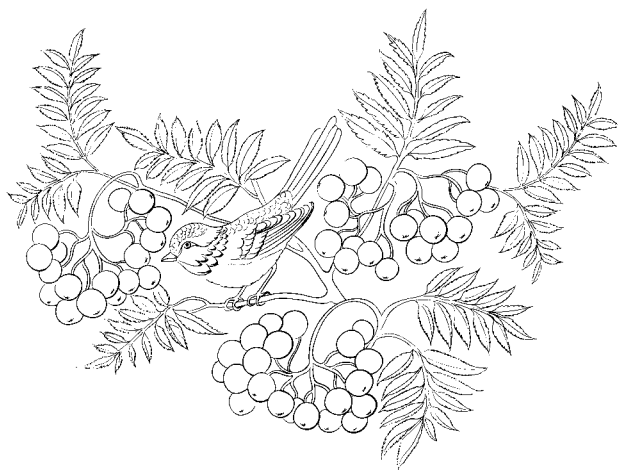
Старинное средство от истощения, малокровия и начальной стадии чахотки. 400 г нутряного свиного сала и 6 больших зеленых яблок мелко нарезать, перемешать и топить в духовке на медленном огне, чтобы не перегорало. Затем

растереть добела 12 яичных желтков с 1 стаканом сахара и добавить 400 г измельченного на терке шоколада. Процедить через сито сало с яблоками и смешать с желтковой массой, остудить. Полученный продукт намазывать на хлеб и есть 3–4 раза в день, запивая теплым, почти горячим молоком.

Это средство позволяет прибавлять в весе до 2 кг в неделю.

Почти все лекари русской народной медицины столетиями пользовались им, всегда с успехом.





БОЛЕЗНИ эндокринной системы

АНГИОПАТИЯ

Ангиопатия — одно из самых часто встречаемых осложнений сахарного диабета. Это поражение кровеносных сосудов разного размера (от капилляров до крупных сосудов), которое происходит из-за нарушения нервной регуляции при различных заболеваниях (гипертония и гипотония, сахарный диабет и др.) и травмах.

Диабетическая ангиопатия образуется на фоне длительно текущего сахарного диабета без правильного лечения. Существуют 2 типа диабетической ангиопатии: микро- и макроангиопатия.

Первая возникает в том случае, если поражаются капилляры: их стенки утончаются и становятся слабее, что приводит к их проницаемости. В результате происходят кровоизлияния в прилегающие ткани, белки выходят и нарушается общая циркуляция крови. Макроангиопатия поражает крупные сосуды вследствие сахарного диабета, продолжающегося долгое время, особенно если уровень сахара в крови всегда повышенный. Жир накапливается внутри сосудистой стенки, которая становится плотнее, что при-

водит к нарушению тканевого кровоснабжения и к ишемической болезни сердечной мышцы, цереброваскулярным нарушениям, заболеваниям периферических сосудов. Крупные сосуды часто поражаются при декомпенсации сахарного диабета. Довольно часто сахарный диабет сопровождается ангиопатией нижних конечностей, симптомами которой являются сильные болевые ощущения во время ходьбы, отеки, различные трофические нарушения разной степени. Даже при подборе лечения и диеты не всегда получается защитить пациентов с сахарным диабетом от осложнений, связанных с сосудистой системой. Атеросклероз при сахарном диабете появляется довольно рано и протекает тяжелее как у мужчин, так и у женщин разного возраста. Он поражает венечные артерии сердечной мышцы и провоцирует развитие стенокардии и ишемической болезни. Также страдают сосуды верхних и нижних конечностей, развивается склероз сосудов головного мозга, что может вызвать серьезные осложнения (инсульт).

Довольно распространена ангиопатия сетчатки глаза: этот вид диабетической ангиопатии относится к микроангиопатии. В сетчатке глаза стенки артериол и капилляров набухают





и гомогенизируются, развивается венозный микроаневризм, в области желтого пятна глаза и вокруг зрительного нерва появляются кровоизлияния.

Ангиопатия сетчатки глаза бывает не только диабетическая, но и гипертоническая, гипотоническая, травматическая, дизорическая, друзовидная и конгофильная. Бывает также юношеская ангиопатия сетчатки — болезнь Илза.

Главная причина образования всех сосудистых осложнений, в том числе и ангиопатии, заключается в запущенности сахарного диабета. Пациентам нужно назначить соответствующее лечение и подобрать правильную диету. Лучше всего для больных сахарным диабетом подходит четырехразовое питание, которое позволяет нивелировать резкие скачки уровня глюкозы в крови. Энергетическую ценность суточного рациона больного нужно рассчитывать индивидуально в зависимости от его возраста, веса, профессии и образа жизни.

Следует максимально сократить употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, шоколад, конфеты, печенье, вафли, сгущенное молоко, мороженое, варенье, сладкие и некоторые спиртные напитки).

Нужно помнить, что бесконтрольное злоупотребление углеводами может нанести непоправимый вред организму и спровоцировать развитие осложнений. Сегодня существует широкий выбор продуктов на фруктозе и заменителях сахара.

ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКАЯ КОМА

Гипогликемическая кома — это завершающая стадия гипогликемии. Причиной ее развития является резкое снижение сахара в крови до уровня 3 ммоль/л и ниже. Гипогликемическая кома у тех, кто болеет сахарным диабетом, может быть вызвана повышенной физической активностью, приемом большой дозы инсулина, несоблюдением режима питания.

Клинически выделяются 4 основные стадии, которые включают в себя гипогликемические состояния и кому.

Генезис развития **первой стадии** связан с гипоксией клеток центральной нервной системы, в частности коры головного мозга. В результате у больного может меняться настроение, появляется излишняя возбужденность или подавленность, возникает головная боль, беспокойства, ощущается мышечная слабость, развивается тахикардия, обостряется чувство голода, кожа становится влажной.

Снижение сахара в крови на **второй стадии** приводит к дальнейшему поражению субкортикально-диэнцефальной области, что выражается в повышенной потливости, двигательном возбуждении, неадекватности поведения, гиперемии лица, диплопии.

Нарушение функциональной активности среднего мозга в ходе **третьей стадии** приводит к появлению судорог и повышению тонуса мышц. Состояние больного может напоминать припадок эпилепсии, также наблюдается расширение зрачков, а повышенное артериальное давление, тахикардия и потливость усиливаются.

На **четвертой стадии** происходит нарушение работы продолговатого мозга, вернее, его верхних отделов. Наступает гипогликемическая кома, клиническими признаками которой являются потеря сознания, влажность кожи, нормальная или немного повышенная температура тела, нормальное дыхание, усиленность периостальных и сухожильных рефлексов, расширенность зрачков, учащенный пульс и усиленный тон сердца. На последней стадии в гипогликемическое состояние вовлекаются процессы регулирующих функций нижних отделов продолговатого мозга. Коматозное состояние нарастает. Тонус мышц снижается, артериальное давление падает, обильного потоотделения нет, наступает арефлексия, сердечный ритм нарушается.

Существует угроза летального исхода, так как резкое снижение сахара в крови становится причиной нарастающих симптомов гипогликемической комы, что может привести к отеку мозга.

Такое опасное состояние могут вызвать ошибочное введение инсулина, слишком позднее реагирование на развитие гипогликемического состояния, глюкоза в больших количествах, вызвавших передозировку. Признаками отека мозга являются: повышение температуры тела, наличие менингеальных симптомов, нарушение





дыхательных процессов, рвота, изменение сердечного ритма.

Гипогликемическая кома и предшествующие ей гипогликемические состояния приводят к разным текущим и отдаленным последствиям. Первые развиваются в течение нескольких часов после начала процесса гипогликемической реакции и вызывают афазию, нарушение кровообращения мозга, наступление инфаркта миокарда и др. Через несколько дней или даже месяцев появляются отдаленные последствия — эпилепсия, прогрессирующие гипогликемические состояния, паркинсонизм, а также энцефалопатия.

Несмотря на то что гипогликемическая реакция наступает при содержании сахара в крови от 3 ммоль/л и менее, даже наличие глюкозы в крови на уровне 5–7 ммоль/л и более может стать причиной проявления гипогликемии. Это случается, если нарушен провес утилизации глюкозы клетками центральной нервной системы. Также лабораторным критерием гипогликемических состояний является положительная реакция организма на введение глюкозы внутривенно.

ГИПОПИТУИТАРИЗМ

Гипопитуитаризмом (гипофизарной недостаточностью) называют заболевание, вызванное недостаточной секрецией гормонов передней доли гипофиза и вторичной недостаточностью периферических эндокринных желез.

Причинами болезни могут быть инфекции, опухоли, травмы, сосудистые поражения, обширные родовые кровопотери (синдром Шихена).

Существует **парциальный** и **тотальный**, или пангипопитуитаризм.

Если нет гипофизарной стимуляции, то может развиваться гиподисфункция периферических эндокринных желез (гипотиреоз, гипокортицизм, гипогонадизм).

Проявления гипопитуитаризма связаны со степенью снижения функции гипофиза и выраженностью недостаточности эндокринных желез. В подростковом периоде это задержка роста, в зрелом возрасте у женщин нарушается менструальный цикл, выпадают волосы в подмышечных

впадинах и на лобке, наблюдается гипотрофия молочных желез и наружных половых органов.

У мужчин главным проявлением заболевания считается нарастающая мышечная слабость, исчезновение либидо и снижение потенции.

Характерно прогрессирующее снижение массы тела и исчезновение подкожной жировой клетчатки, а также атрофия мышц вплоть до кахексии.

Диагностика болезни проводится на основании характерной клинической картины и данных анамнеза, при этом обязательно нужно визуализировать турецкое седло.

При установлении причины необходимо заняться лечением основного заболевания. Заместительная терапия включает в себя назначение глюкокортикоидов (преднизолон), минералокортикоидов (дезоксикортикостерон ацетат), тиреоидных (левотироксин), половых гормонов.

Больных необходимо предупредить при этом об опасности отмены гормональных препаратов, особенно при развитии инфекции.

ГИПОТИРЕОЗ

Такое заболевание, как гипотиреоз, развивается из-за недостаточной функции щитовидной железы, в результате чего образуется дефицит гормонов щитовидной железы — это отражается на всех органах и системах организма. Больные жалуются на одутловатость лица, плохой аппетит, шелушение кожи, ломкость волос, запоры; наблюдается задержка умственного и физического развития (у детей), снижение памяти, внимания, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы и др.

Гипотиреоз классифицируется на несколько типов в зависимости от причин возникновения.

Эта болезнь встречается довольно часто — примерно у 2–3 % всего населения, причиной ее возникновения является уменьшение содержания в циркулирующей крови одного или обоих гормонов щитовидной железы. Гипотиреоз может быть вызван первичным поражением непосредственно щитовидной железы (первичный гипотиреоз), нарушением регуляции ее функции гипоталамо-гипофизарной системой (вторичный и третичный гипотиреоз), а также из-за на-





рушения транспорта, метаболизма и действия гормонов (периферический гипотиреоз). Почти всегда (90–95 % случаев) гипотиреоз обусловлен патологическим процессом в щитовидной железе, который нарушает продукцию гормонов (первичный гипотиреоз).

Причинами развития гипотиреоза могут быть:

1. Врожденные аномалии щитовидной железы.
2. Хронические инфекции.
3. Операции на щитовидной железе.
4. Недостаток йода в окружающей среде.
5. Опухоли гипофиза.
6. Передозировка мерказолила.

Чаще всего первичный гипотиреоз фиксируется у женщин, его основные признаки — снижение памяти, сонливость, слабость, вялость, отечность лица, рук и ног, боли в суставах, охриплость голоса, выпадение волос и запоры.

Диагностика заболевания основана на осмотре пациента, анализе жалоб, на данных гормонального анализа крови, рефлексометрии и пробы с тиролиберином.

При лечении заболевания необходимо проводить заместительную терапию с помощью гормонов щитовидной железы. Доза подбирается лечащим врачом индивидуально.

При своевременном вмешательстве прогноз для жизни благоприятный.

Специфической профилактики гипотиреоза не существует.

Народная медицина рекомендует:

Существуют травы, благоприятно действующие на функцию щитовидной железы. Считается, что травы лучше применять не по одной, а вместе в сборах. **При гипотиреозе рекомендуются следующие сборы трав:**

2/3 ч. л. коры крушины, 1/4 ч. л. плодов можжевельника, 2,5 ч. л. травы тысячелистника, 2/3 ч. л. плодов дурнишника.

Трава зверобоя, цветки ромашки, корень девясила, плоды шиповника, корень мордовника, плоды дурнишника — поровну.

Трава зверобоя, цветки ромашки, плоды шиповника, трава чистотела, трава цикория, корень одуванчика, лист брусники, плоды укропа, плоды дурнишника — поровну.

Трава зверобоя, трава чистотела, плоды шиповника, корень солодки, корень дягиля, корень родиолы розовой, плоды дурнишника — поровну.

Трава чистотела, корень девясила, плоды укропа, трава цикория, корень родиолы розовой, плоды дурнишника — поровну.

Цветки ромашки, трава тысячелистника, плоды шиповника, корень мордовника, трава цикория — поровну.

Корень левзеи, трава чистотела, семена льна, лист мать-и-мачехи, трава хвоща полевого, плоды дурнишника — поровну.

Трава зверобоя, корень девясила, почки березы, плоды рябины обыкновенной, плоды дурнишника — поровну.

Корень солодки, цветки ромашки, плоды шиповника, трава чистотела, корень дягиля, трава тысячелистника, лист березы, лист мать-и-мачехи, плоды дурнишника — поровну.

Все приведенные сборы приготавливаются следующим образом: 2 ст. л. измельченного сырья залить 1 л кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 мин кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов. Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

Помните, что лечиться травами нужно также с участием врача. Обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом перед тем, как начать принимать сборы трав.

При нарушениях работы желез внутренней секреции, связанных с эндокринной системой, полезно принимать **настойку полыни с чесночным маслом**. Требуется: 0,5 л водки, 10 г горькой полыни, 20 г масла чеснока. Размельчите траву полыни и чеснок в ступке деревянным пестиком, залейте водкой, закройте емкость крышкой и настаивайте 5 дней в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая 1/2 стакана воды. Курс лечения — 1 месяц, перерыв — 10 дней, затем повтор лечения — 10 дней.

Большую эффективность в лечении гипотиреоза дает **раствор йода в водке**. Требуется: 50 г водки, 2 капли йода. В 50 г водки добавьте 2 капли йода (можно использовать синий йод). Хорошо размешайте. Пейте по 1 ст. л., запивая водой, за 1 ч до еды 2 раза в день. Курс лечения — 7 дней, прервитесь на 10 дней и повторите лечение еще 7 дней.





При нарушении обмена веществ и гипотиреозе помогает следующая водочная настойка. Требуется: 1/2 стакана водки «Столичной» или «Пшеничной», по 10 г листьев черники и семян льна посевного. Размельчите листья черники и семена льна и залейте их водкой, накройте крышкой и настаивайте пару дней в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая 1/2 стакана воды, натощак, рано утром и вечером, перед сном и еще один раз в течение дня. Курс лечения — 7 дней, затем перерыв на 10 дней и повтор лечения — 10 дней.

Отличным лечебным средством при гипотиреозе является **настойка свекольного сока**. Требуется: 250 г водки, 1/2 стакана свекольного сока. Свежую свеклу натрите на мелкой терке, отожмите через сложенную в несколько слоев марлю сок и разбавьте его водкой, закройте крышкой и настаивайте 2 дня. Принимайте 3 раза в день по 2 ст. л., запивая 1/2 стакана воды. Курс лечения — 15 дней, затем перерыв на 7 дней и повтор лечения — 10 дней.

Данное заболевание щитовидной железы возникает, как правило, при недостатке ее функции (недостатке йода в окружающей среде). При этом происходит замедление всех процессов обмена веществ, в связи с чем развиваются нарушения во многих органах и тканях.

Восстановить недостаток йода в организме помогут следующие рецепты.

Требуется: 50 г красного вина, 10 капель йода. Добавьте йод в вино и поставьте в темное место на 3 дня в закрытом сосуде. Пейте по 1 ч. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения — 1 неделя, затем сделайте перерыв на 1 неделю, после чего повторите курс.

Требуется: 100 г сухого кислого вина, 500 г морской капусты, 1/4 ч. л. йодированной соли. Капусту нашинкуйте, добавьте соль, заправьте вином. Принимайте в середине дня, желательно после обеда. Курс лечения — 4 недели.

Медуница лекарственная. Весной во время цветения собирают листья и цветы (в них содержатся марганец, рутин, каротин, кремний, йод, алкалоиды, подобные тиреоидину). Из лекарственного сырья готовят настои и отвары: 2 ст. л. на 200 мл воды. Настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Медуница нормализует функции многих желез внутренней

секреции, повышает иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Морская капуста. В посуду, вмещающую 250 мл, положить 1 ст. л. растертой в порошок травы морской капусты и залить 1 стаканом кипятка. Выдержать время, пока порошок не разбухнет и не заполнит весь объем в 250 мл. Процедить жидкость, к оставшейся капусте добавить 3 объема творога, 8 грецких орехов, чеснок, заправить майонезом или сметаной. Все растереть. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1 месяца.

Пажитник сенной. Истолченный в порошок пажитник принимать по 1 ч. л. перед едой вместе с джемом или 50 мл красного вина и небольшим количеством сахара. **Настой:** 1 ст. л. истолченных семян пажитника залить 1 стаканом кипятка и настоять 2 ч, пить по 50 мл 2 раза в день перед едой. Улучшает общее состояние при недостаточности щитовидной железы, повышает аппетит.

100 г сухих (или 200 г свежих) измельченных листьев плюща залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить при гипотиреозе (пониженная функция щитовидной железы) по 40–60 капель в день. Принимать только в течение 15–20 дней каждого месяца.

300 г смолотых ядер грецкого ореха, 100 г сваренного на пару и размятого в кашу чеснока, 50 измельченных в порошок плодов аниса, 1 кг меда. Все тщательно размешать деревянной ложкой. Принимать при гипотиреозе по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Перед употреблением смесь перемешивать. Хранить в холодильнике.

Смешать 1:2 по объему плоды фейхоа и сахар. Принимать при гипофункции щитовидной железы по 2–3 ст. л. утром за 30–40 мин до еды.

Ксантиум. Эту траву иначе называют дурнишник обыкновенный. Растение очень богато йодом. Поэтому наряду с ламинарией эффективно применяется в лечении заболеваний щитовидной железы, вызванных недостаточностью йода. В день рекомендуется выпивать до 1 стакана отвара этой травы. Лучше — с добавлением в расчете на 1 стакан 1 ст. л. меда. Если есть желание, то можно готовить сок травы. Ксантиум в соке оказывает более эффективное воздействие





на щитовидную железу, его можно даже консервировать с добавлением спирта 25%-го, а принимать нужно по 15–20 капель, добавляя по вкусу мед.

Цвет майского ландыша. Заготавливайте цветки ландыша в мае, сухой продукт храните в закрытой стеклянной посуде, а для употребления ландыш следует настаивать на спирте — 15 г цветков и 100 г спирта (можно заменить водкой). На практике это выглядит так: в бутылку на 2/3 закладываете цветки ландыша, заливаете спиртом и настаиваете, периодически взбалтывая, в теплом месте 8 дней. Ландыш считается ядовитым растением, поэтому прием нужно начинать с 5 капель и, ежедневно прибавляя по одной, постепенно довести дозу до 30 капель. Затем так же последовательно уменьшать дозировку в обратном порядке. Принимают настойку ландыша 1 раз в день. Те, кто в себе уверен, принимают сразу с первого дня по 15–30 капель настойки (приготовленная на водке, действует слабее спиртовой), не увеличивая и не уменьшая дозу так, как предписывает щадящий вариант. Готовую настойку ландыша можно купить в аптеке.

Трава пустырника. Всем известное успокаивающее действие отвара пустырника благотворно воздействует и на щитовидную железу. На 1 стакан кипятка берут обычно 15 г сухой травы, а принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Летом эффективнее использовать свежий сок растения — по 30–40 капель на прием. Можно готовить и спиртовую настойку (или водочную): спирт — 100 г и 20 г травы. Настойка на водке слабее, ее нужно принимать по 50–60 капель на 1 прием, а спиртовую — по 30–40 капель. Спирт для консервации, как в этом рецепте, так и в вышеуказанных, нужен 60%-й.

Корень валерьяны лекарственной. Тоже успокаивающее средство, эффективность его меньше, чем у пустырника. Для отвара берут на 200 г воды примерно 5–6 г корня, принимают так: 1 ст. л. утром, в обед, вечером. Добавляйте мед. Некоторые вместо отвара изготавливают настой на холодной воде. Концентрация применяется та же, а настаивать корень валерианы нужно не менее 8 ч. Почитатели спиртовых настоек могут заполнить истолченным валериановым корнем на 1/5 часть бутылку и залить до верха водкой. Спиртовой настой будет готов

через неделю, после чего его процеживают, а густую часть отжимают. Доза приема — 15–30 капель. Аптечную настойку употребляют от 10 до 15 капель на прием. Ее готовят в соотношении: 15 г корней:100 г спирта.

Корень девясила высокого. Еще одно успокаивающее средство. Применяется как настойка (25 г корней:100 г спирта), доза — 25 капель. Тоже пить несколько раз в день — утром, в обед, вечером. Годится и для наружного применения — для растирания области шеи.

Будра плющевидная. Это травянистое растение имеет успокаивающее и болеутоляющее свойство. Считается, что оно способно останавливать развитие опухолей. Употребляется внутрь как отвар или настойка. **Отвар:** 5 г травы заваривают 1 стаканом кипятка и по 2–3 ст. л. принимают 4 раза в сутки. **Настойка:** из расчета 15 г травы:100 г спирта, внутрь — по 15 капель 3 раза в сутки. Летом лучше употреблять сок — он активнее, доза такая же. Можно консервировать сок на зиму на 30–35%-м спирте.

Тимьян (чабрец). Свойства такие же, как и у будры — успокаивающее, болеутоляющее, противоопухолевое. На стакан кипятка для приготовления отвара требуется 15 г травы. Для спиртовой настойки берут 100 г спирта и 10 г травы. Принимают по 1 ст. л. отвара или по 15 капель настойки 3 или 4 раза в день. Летом в той же дозировке — свежий сок. Консервируется на 16–20%-м спирте.

Перец водяной. Листья этого растения ошпаривают кипятком и употребляют как припарку на область зоба — эффект размягчающий и успокаивающий.

Дуб обыкновенный. Эффективна припарка из отвара дубовой коры: 20 г коры запаривают 1 стаканом кипятка. Наружное применение дубовой коры считается основным, но можно применять ее отвар и внутрь как дополнительное лечение.

Чернокорень лекарственный. Согласно названию, в этом растении лечебным, действительно, является корень. В качестве примочки (в холодном виде) и припарки используются толченый корень и даже листья. 1 ст. л. меда смешивают с 1 ст. л. протертого с кожисей лимона. Принимают длительно, по 1 ст. л. 3 раза в день.

1 ст. л. меда перемешивают с мякотью 3–4 грецких орехов. Принимают натошак утром.





1 ч. л. красного перца, 1 ч. л. сухой морской капусты и 1 ст. л. медуницы заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают ночь, процеживают. Пьют по 1/3 ст. л. натошак 3 раза в день.

Мазь для лечения гипотиреоза: 1 ст. л. сухих измельченных ягод можжевельника растереть в ступке в порошок, добавить 100 г предварительно растопленного сливочного масла, поставить на водяную баню на 5 мин, остудить, процедить и смазывать кожу над щитовидной железой ежедневно на ночь.

Равные части **травы шалфея лекарственного, листьев мать-и-мачехи** тщательно размешать, взять 2 ст. л., залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, остудить, процедить, долить до исходного уровня и использовать наружно как примочку на область щитовидной железы.

5 ст. л. **укропа огородного**, 2/3 стакана **ядрышек грецких орехов** истолочь в ступке, добавить 2 ст. л. отваренного на пару и раздавленного **чеснока** и 0,5 кг **меда**, тщательно размешать и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Равные части **травы петрушки кудрявой, цветков репешка обыкновенного, травы дурнишника обыкновенного** тщательно размешать, взять 1 ст. л. сбора, залить 1 стаканом горячей воды, держать на водяной бане 10 мин, остудить, процедить, долить до исходного уровня и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

В 1 ч. л. **яблочного уксуса** добавить каплю 5%-го **спиртового раствора йода**, вылить все это в 1 стакан воды и принимать 2 раза в неделю.

По 1 стакану **морковного и картофельного сока**, 1/2 стакана **свекольного сока**; соки смешать и выпить в течение дня за несколько приемов (курс — 2 недели).

Неполный стакан измельченной **морской капусты**, 1 стакан **воды**, 120 г **обезжиренного творога**, 6 растолченных **грецких орехов**, 2 ст. л. **сметаны**. Морскую капусту залить стаканом кипятка и оставить, пока не разбухнет. Добавить творог, орехи, заправить сметаной. Разделить на 2 порции и употреблять утром и в обед.

Взять по 1 ст. л. **плодов шиповника, ягод черной смородины и малины**, положить в термос, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч и пить вместо чая.

1 ст. л. **ягод крушины** залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, но не кипятить,

настоять в течение 2 ч, процедить и пить по 1/2 стакана перед сном.

1/2 ст. л. сухой измельченной **травы полыни** смешать в ступке с 20 г **масла чеснока**, растереть, залить 0,5 л **водки**, настоять в течение 5 дней в темном прохладном месте и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая 1/2 стакана воды в течение 1 месяца.

Кожуру лимона, 1 ст. л. **льняного масла**, 1 ст. л. **меда** залить 1 л кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин, остудить, процедить, долить до исходного уровня и пить в течение дня вместо воды или сока.

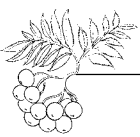
Взять по 1 ч. л. **травы тысячелистника, пастушьей сумки, листьев белой березы, зверобоя, золототысячника, ромашки, мяты перечной и спорыша**, перемешать, затем в 2 ст. л. сбора добавить 1 ч. л. черники, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, остудить, процедить, долить до исходного уровня и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ НЕФРОПАТИЯ

Любому человеку, предрасположенному к развитию сахарного диабета, нельзя забывать о том, что глюкоза в крови и ее отклонения от нормы могут привести к другим проблемам со здоровьем и нарушениям работы каких-либо органов. Примерно 40 человек из 100, которые болеют диабетом, страдают нефропатией — повреждением или заболеванием почек. Нефропатия называется диабетической, если повреждения почек связаны с сахарным диабетом.

Она развивается из-за того, что при повышенном уровне глюкозы в крови сахар разрушает мелкие сосуды, которые находятся в почках и фильтруют отходы человеческого организма, поэтому почки не могут качественно работать или перестают работать вообще. Такое состояние называют почечной недостаточностью. Вероятность развития диабетической нефропатии усиливается у тех людей, кто курит, страдает высоким артериальным давлением, у кого высокий уровень холестерина, а также у людей, принад-





лежащих этнически к коренным американцам и латиноамериканцам.

Выявить на начальной стадии болезни поврежденность почек бывает очень трудно, так как симптомы могут отсутствовать. Нефропатия и первые признаки повреждения почек выявляются в обычных анализах мочи.

При нефропатии **повышается артериальное давление**, увеличиваются уровни триглицеридов и холестерина. В дальнейшем становятся заметны отеки на голени, ступнях и на всем теле, потеря веса, плохой аппетит. Больной постоянно устает, чувствует упадок сил и апатию. Может наблюдаться тошнота, рвота, нарушение сна. При сильном повреждении почек количество глюкозы в крови может резко упасть из-за того, что почки не способны выводить избыток инсулина или фильтровать принимаемые больным специальные препараты, увеличивающие уровень инсулина в организме.

Диабетическую нефропатию можно выявить в результате анализа на содержание белка в моче. Люди с повышенным уровнем глюкозы должны постоянно сдавать анализ мочи, чтобы на ранней стадии предупредить болезнь почек и не допустить развития почечной недостаточности. Тесты, определяющие белок в моче (альбумин), являются своеобразным индикатором поражения почек. После первого тестирования его нужно проводить каждый год.

Лабораторный капельный анализ на наличие микроальбуминурии, измеряющий точное количество белка в моче, лучше может определить поражение почек.

При диабетической нефропатии нужно назначать такое лечение, которое предотвратит или замедлит повреждение почек, а также уменьшит артериальное давление. Необходимо заниматься определенными физическими нагрузками, профилактикой заболевания сердца, из-за того что сахарный диабет в 2–4 раза повышает риск смерти от болезней кровеносных сосудов и сердца. Нужно строго контролировать потребление соли, так как ее уменьшение в рационе поможет избежать увеличения артериального давления. Белки должны составлять не более 10 % дневного рациона, иначе они могут навредить почкам. Если больной не может сам определить суточный рацион продуктов питания, нужно обратиться к диетологу.

При нефропатии строго нельзя курить или употреблять другие продукты, содержащие табак!

Сегодня существует большой выбор препаратов для лечения нефропатии в разных ее проявлениях. В зависимости от результатами всех тестов и анализов врач назначает лечение и при необходимости вносит изменения в назначение препаратов, диеты, физических нагрузок и т.п.

Нельзя забывать, что повреждение почек всегда можно замедлить, даже при диабетической нефропатии. Для этого необходимо изменить образ жизни: питаться продуктами с низким содержанием жиров, бросить курить, постоянно выполнять предписанные врачом физические упражнения. **Следует принимать** только те лекарства, которые не навредят почкам, поэтому менять лечение без совета врача нельзя. Во время нужно лечить состояние организма, при котором невозможен нормальный ток мочи из почек. Избегайте проблем с мочевым пузырем, берегите себя от мочекаменной болезни и т.п.

Не позволяйте давлению подниматься, так как гипертония приводит к повреждению почек.

При диабетической нефропатии нельзя проводить рентгенологические обследования с использованием контрастного вещества, которое может привести к дальнейшему повреждению почек.

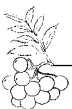
Не следует допускать ненужных хирургических вмешательств, где возможна большая потеря крови; соответственно нельзя становиться донором плазмы или крови.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА

Люди, страдающие диабетом, должны вести здоровый образ жизни, регулярно проверять уровень сахара в крови, следить за гигиеной тела и наблюдать за его возможными изменениями, для того чтобы не допустить тяжелых осложнений, таких как диабетическая стопа.

Если у вас возможен **риск осложнения** диабета под названием «диабетическая стопа», то независимо от лечения, диеты и рекомендованных мероприятий вам следует самостоятельно активно участвовать в своем лечении.

С помощью новой разработки ученых — «ПРОДУКТ Х» — возможно нормализовывать





уровень сахара в крови. Он предназначен для профилактики и лечения диабета. При диабетической стопе «ПРОДУКТ Х» снижает боли, положительно влияет на кожу и сосуды пораженного участка, а также воздействует на ткани на молекулярном уровне.

Больные диабетом часто жалуются на больные ноги, и эти жалобы вполне оправданы. Сахарный диабет поражает нервы, что может снизить чувствительность и скрыть рану или травму. Если на такие вещи не обратить внимание, они могут привести к язве или гангрене. Диабет значительно уменьшает ток крови к стопам, поэтому чтобы предотвратить появление диабетической стопы, лечение должно заключаться в тщательной заботе о ногах.

Будьте бдительны

Ежедневно нужно осматривать свои стопы. Не следует допускать сухости кожи и трещин на ней. Убедитесь, что нет царапин, язв, порезов, волдырей, которые могут усугубить состояние и через которые в организм может проникнуть инфекция. Следите за тем, чтобы не было местного повышения температуры, отдельных покраснений, болезненных ощущений при прикосновении к отдельным участкам на ступне. Будьте аккуратны в случае появления мозолей, огрубения кожи и вросших ногтей.

Не вскрывайте на стопе волдырь или язву: вместо этого наденьте другую обувь или воспользуйтесь пластырем.

Мойте, смывайте, сушите

Каждый день стопы нужно мыть теплой водой и мягким мылом. Не нужно тереть кожу; старайтесь тщательно высушивать стопы. Для предотвращения появления трещин после мытья используйте лосьон, не втирая его между пальцами ног. Если вы больны сахарным диабетом, то ноги всегда нужно содержать в идеальной чистоте.

Будьте внимательны к себе при занятии спортом

Даже если вы чувствуете себя хорошо и способны заниматься физическими упражнениями, сдайте кровь на сахар и проконсультируйтесь с врачом. Те пациенты, кто принимает лекарства, должны определить разумную физическую нагрузку вместе с врачом. Если вы больны сахарным диабетом, ноги нужно нагружать минимально, например не заниматься бегом. Подберите для физических упражнений удобную обувь.

Если больной хочет активно заниматься физкультурой, то ему поможет школа диабета, где врачи и специалисты дают полезные советы по поводу нагрузки для диабетической стопы.

Ногтям — тщательное ухаживание

Правильно срезать ногти вам поможет врач-подолог, который специализируется на лечении заболеваний стоп. Дома вы можете срезать ногти после купания, когда они становятся мягче. Ногти нужно подрезать ровно и полировать их только специальной пилкой для ногтей.

Обувь и носки — защита ступней

При таком заболевании, как диабетическая стопа, нужно защищать ступни туфлями, тапочками на твердой подошве и другой обувью. Нельзя носить обувь с острыми носами или на высоких каблуках, а также обувь, которая открывает пятки или пальцы, чтобы не допустить возможных травм или инфицирования.

Прежде чем примерить и купить новую обувь, следует внимательно ощупать и осмотреть внутреннюю поверхность: внутри не должно быть грубых неровных участков.

Ни в коем случае нельзя носить тугие носки — только из шерсти или хлопка, то есть из натуральных волокон. Если врач рекомендует, то носите специальные туфли.

Необходимо обязательно подбирать обувь по размеру: при нейропатии не всегда можно заметить, что та или иная обувь является тесной.

Если у вас диабетическая стопа, то периодически необходимо проводить «обувной тест»:

- встаньте на лист бумаги;
- обведите контур выбранных туфель и контур своей стопы;
- сравните отпечатки: обувь должна быть как минимум на 1 см шире стопы и длиннее самого длинного пальца на сантиметр.

Не следует забывать, что при сахарном диабете ноги — одно из самых уязвимых мест, которые требуют постоянного контроля.

К врачу нужно обратиться, если вы обнаружили у себя язвы, раны, мозоли, трещины между пальцами, вросшие ногти, покраснение или почернение кожи, повышенное онемение или боль при изгибе среднего сустава пальца вниз, инфекционные процессы.

Даже при наличии диабетической стопы ее можно вылечить, если вовремя обратиться к врачу.





ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ

Жировым гепатозом называют заболевание печени (в народе — просто «жировая печень»), при котором жиры составляют более 5 % всей ткани органа. Жировой обмен может нарушаться из-за нескольких причин. Гепатоциты (клетки, из которых состоит печень) могут обладать различными дефектами. Кроме того, гепатоциты могут не успевать перерабатывать весь объем поступивших углеводов, жирных кислот и жиров. Вследствие этого вещества, которые не были «утилизированы», просто откладываются в печени в виде жира. Вызывать жировой гепатоз у человека может ряд заболеваний, в том числе и осложнения сахарного диабета.

В организме человека большая часть инсулина разрушается в печени. У людей, больных диабетом, печень производит слишком много определенного фермента, который облегчает выделение глюкозы, поэтому в кровь ее поступает в избытке. Тогда врачи говорят пациенту, что у него повышенный уровень сахара в крови. Если глюкозы в крови становится слишком много, а печень по-прежнему ее вырабатывает, то у больного может сильно ухудшиться самочувствие, человек может даже впасть в кому.

У пациентов с тяжелой формой сахарного диабета содержание гликогена в крови может быть нормальным при избыточном количестве глюкозы и недостатке инсулина. При дисбалансе этих важных гормонов, которые выделяет поджелудочная железа, снижается расщепление глюкозы и усиливается образование жиров, приводящее к жировому гепатозу печени.

У людей со вторым типом сахарного диабета печень также может быть увеличенной, но ее болезненность при этом может почти не наблюдаться. У таких больных в печени откладывается слишком много жира, что часто связано с ожирением пациента. **При лечении** жирового гепатоза, помимо лекарственной и посиндромной терапии, обязательно нужно прописывать строгую диету. Очень важно следить за своим весом: полнота — это нагрузка на суставы и кровеносную систему, а также серьезная угроза для печени и риск возникновения жирового гепатоза.

Жировой гепатоз печени у детей может появиться из-за того, что сахарный диабет протека-

ет с частыми обострениями, вызывая хронический биохимический и гормональный дисбаланс. Кроме того, сахарный диабет вообще трудно контролировать, у детей в особенности.

Жировой гепатоз можно выявить с помощью ультразвука, но это довольно сложно сделать, так как признаки, по которым врач определяет нарушения в печени, могут быть свойственны и другим заболеваниям.

Иногда жировой гепатоз может быть одним из симптомов так называемого «синдрома Мориака» — комплекса симптомов, возникающих в случае, если сахарный диабет долго находится в стадии декомпенсации. Этот синдром встречается довольно редко, преимущественно у детей от 1 года до 6 лет. Для больных этим синдромом, характерен высокий уровень сахара в крови, у них возможны случаи гипергликемической комы. Вылечить жировой гепатоз можно, но следует помнить, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить.

Вероятность образования жирового гепатоза тем выше, чем тяжелее протекает болезнь. Кроме того, осложнения сахарного диабета затрудняют лечение основного заболевания. Но этого можно избежать, если тщательно бороться с болезнью.

ИНСУЛОМА

Инсулома — это доброкачественная опухоль В-клеток поджелудочной железы, вырабатывающая увеличенное количество инсулина преимущественно у людей 30–60 лет. Обнаружить инсулому очень сложно, из-за того что опухоль может быть очень маленькой. В 12 % случаев инсулома перерождается в злокачественную опухоль, в 5 % случаев встречается ее внепанкреатическое расположение (в желудке или двенадцатиперстной кишке).

Для начала заболевания **характерны** повышенный аппетит и ожирение. Затем могут появляться приступы резкого снижения уровня сахара в крови — гипокликемии. Больной чувствует сильно выраженную слабость, профузный пот, дрожь, сердцебиение; он становится бледным. При сильном приступе ощущается двоение в глазах, может наступить паралич, человек может





потерять сознание вплоть до развития глубокой комы, опасной для жизни. Частые приступы болезни способны изменить личность: человек может стать раздражительным, агрессивным, наблюдаются вспышки немотивированного гнева.

Острый приступ заболевания можно снять, если выпить горячий сладкий чай. В тяжелых случаях нужно немедленно вызвать «Скорую помощь». Возможно хирургическое вмешательство.

ОЖИРЕНИЕ

Ожирением называют избыточное накопление жира в организме и его отложение в подкожной клетчатке, сальнике, других тканях и органах.

Ожирение возникает вследствие нарушения обмена веществ, если жир из питательных веществ не расщепляется, а скапливается. Ожирение (тучность) очень часто приводит к расстройству деятельности организма: затрудняется работа сердца, нарушается кровообращение, появляется одышка, быстрая утомляемость, снижается устойчивость к инфекциям. Чтобы похудеть, необходимо прежде всего посоветоваться с врачом.

При самостоятельном лечении ожирения следует заниматься лечебной гимнастикой и соблюдать соответствующую диету. Но при этом нужно помнить, что быстрое снижение веса может плохо сказаться на теле, особенно на коже лица.

Также если ожирение связано с заболеваниями желез внутренней секреции, гимнастика или диета не помогут.

Для предупреждения возникновения ожирения, особенно тем людям, кто склонен к нему, нужно ограничивать себя в еде, следить за калорийностью пищи, заниматься физическим трудом. Также необходимо уменьшать количество высококалорийных и легко усвояемых продуктов (белого хлеба, кондитерских изделий, сдобы, макарон, картофеля, сладких сортов ягод и фруктов, сахара, меда, варенья). Следует меньше пить воды; нельзя употреблять алкогольные напитки, особенно пиво.

При развившемся ожирении углеводы должны поступать в организм в виде овощей, зелени, не-

сладких фруктов или ягод. Содержание жиров в пище также необходимо снизить, нужно перейти на употребление растительного масла. Вместе с тем питание должно быть полноценным и содержать достаточное количество белков, витаминов и минеральных солей.

Средства народной медицины, которые помогают избавиться от лишнего веса

Горец птичий (спорыш) — суточная норма — 2/3 ст. л. травы на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применять при нарушениях обмена веществ, в том числе при ожирении.

Капуста белокочанная — свежий сок пить за 30–40 мин до еды 3–4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и увеличивая до 1 стакана; курс лечения — 3–4 недели.

Петрушка — полезно пить ежедневно по 1 стакану отвара свежей петрушки.

Сбор: кора крушины — 50 г, семена петрушки огородной — 20 г, семена фенхеля — 20 г, корни одуванчика лекарственного — 15 г, листья мяты перечной — 15 г. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин. Утром выпить весь настой. Применять как средство против ожирения.

Для профилактики ожирения и снижения аппетита принимают **настой из кукурузных рылец**. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. л. рылец, держат на слабом огне в течение 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают 4–5 раз в день по 1 ст. л.

Для лечения ожирения в народной медицине используется следующий **сбор**: трава ромашки аптечной — 1 часть, почки березы белой — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 1 часть, трава бессмертника песчаного — 1 часть. Травы перемалывают в кофемолке или растирают в ступке до состояния тонкого порошка. 1 ст. л. травяного порошка заливают 0,5 л кипятка, настаивают в течение 15 мин, процеживают. Принимают 2 раза в день по целому стакану настоя, добавляя в него 1 ч. л. меда. После вечернего приема ничего больше не пить и не есть.

При избыточном весе, а в некоторых случаях и ожирении, можно принимать сбор из лекарственных трав, который благотворно влияет на обмен веществ: трава душицы обыкновенной — 4 части, листья ламинарии — 1 часть, трава сенны — 2 части; семя укро-





па — 2 части, лист мяты перечной — 4 части, трава пустырника — 2 части; лист брусники — 3 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, цветки календулы — 1 часть; корень одуванчика — 1 часть, плоды шиповника — 3 части, трава череды трехраздельной — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть. Сухие травы перемешивают в указанных пропорциях, измельчают, заваривают 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе в течение 7 часов. Принимают за 30 мин до еды 3 раза в день по 1/2 стакана.

Вот еще одно средство, применяемое в народной медицине при ожирении. Берут сухие лекарственные травы: цветки календулы лекарственной — 5 частей, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части, трава мяты перечной — 2 части, семя посевного льна — 2 части, цветки бессмертника песчаного — 10 частей, цветки ромашки аптечной — 3 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, кукурузные столбики с рыльцами — 5 частей, плоды шиповника коричневого — 4 части. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают несколько часов в термосе, процеживают. Принимают 4 раза в день по 1/4 стакана.

Также при ожирении полезно принимать настой из следующих лекарственных трав: корни одуванчика лекарственного — 1 часть, трава фенхеля обыкновенного — 1 часть, кора крушины ломкой — 3 части, плоды петрушки кудрявой — 1 часть, трава мяты перечной — 1 часть. Сухие лекарственные травы измельчают и перемешивают. На 0,5 л кипятка берут 2 ст. л. смеси трав, настаивают в течение 1 ч, процеживают. Принимают по 0,5 л настоя по утрам.

Еще один сбор, успешно применяемый при ожирении. Понадобятся лекарственные травы: плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 10 частей, цистозейра бородастая — 3 части, корни любистока лекарственного — 1 часть. Травы перемешивают и измельчают, заваривают 2 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, настаивают в течение 30 мин, процеживают. Принимают 3 раза в день по целому стакану.

Травяной сбор, применяемый в народной медицине при лечении ожирения для стимуляции обмена веществ: цветки ромашки аптечной — 3 части, цветки бузины черной — 4 ча-

сти, трава фенхеля обыкновенного — 3 части, цветки липы сердцевидной — 3 части; трава мяты перечной — 4 части. Заваривают 1 ст. л. сухих измельченных трав 1 стаканом воды, выдерживают в термосе в течение 1 ч, процеживают. Принимают 3 раза в день по целому стакану. Курс лечения — 1–2 месяца.

Для нормализации жирового обмена при лечении ожирения применяют отвар из зверобоя и тысячелистника. Берут в равных пропорциях траву тысячелистника обыкновенного и траву зверобоя продырявленного, измельчают и перемешивают. На 0,5 л воды берут 2 ст. л. смеси трав, кипятят на слабом огне в течение 20 мин, остужают и процеживают. Принимают 4 раза в день по 1 стакану.

Для восстановления нормального жирового баланса при ожирении можно использовать следующий сбор: корни стальника полевого — 10 частей, кора крушины ломкой — 3 части, корни одуванчика лекарственного — 3 части. На 1 стакан кипятка берут 1 ст. л. сухих измельченных трав, держат на водяной бане в течение 30 мин, остужают и процеживают. Принимают 3 раза в день по 1/4 стакана в течение 2 недель.

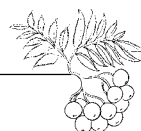
При ожирении для нормализации жирового баланса применяют следующие лекарственные травы: кора крушины ломкой — 3 части, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части. На 0,5 л воды берут 2 ст. л. измельченных и перемешанных трав, кипятят на водяной бане в течение 30 мин, остужают и процеживают. Принимают 3 раза в день по целому стакану.

Смешать 80 г листа ежевики, по 10 г березового листа и листа мать-и-мачехи. Настой готовится в пропорции 1:20. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и перед обедом. Через каждые 3–4 недели приема нужно делать перерыв на 5–10 дней.

Лечение ожирения хреном — это хороший метод, и он действительно помогает избавиться от болезни. Перед тем как начать лечение ожирения хреном, нужно выяснить причины заболевания. И если у вас больной желудок или подозрения на это, то лечение таким способом начинать не рекомендуется.

Процесс приготовления лекарства от ожирения: пропустить через мясорубку или измель-





чить в блендере 1 кг свежего хрена. Влить в полученную массу 4 л воды, кипятить около 10 мин под крышкой. Добавить 500 г меда.

Все очень тщательно перемешать и оставить лекарство для лечения ожирения хреном в холодильнике на 10 часов. Перед употреблением процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в сутки за 1 ч до приема пищи. Курс лечения ожирения хреном — пока не закончится приготовленная банка. Очень действенно еще и голодать 1 раз в неделю при проведении курса. Голодовка состоит в питье только теплой кипяченой воды целый день.

Процесс приготовления настойки: взять по 100 г ягод рябины, омелы, коры липы. Смешать с 75 г цветков липы, водяного перца. Сухие травы тщательно перемешать, высыпать в тканевый мешочек и взять по 3 ст. л. на 1 день лечения ожирения травами. Оставшееся хранить в сухом, темном месте; на ночь залить 3 стаканами крутого кипятка 3 ст. л. приготовленных трав и оставить настаиваться на всю ночь (можно даже готовить средство в термосе). Перед употреблением процедить. Пить снадобье нужно 4–5 раз в день по 150 г настоя за 1 раз. Обязательное условие лечения ожирения травами — это принимать домашнее лекарство за 1 ч до еды. Принимать 30 дней, затем сделать перерыв на столько же дней, сколько принимали лечение, при необходимости повторить курс.

Цветки мальвы лесной — 5 г, лист крапивы двудомной — 15 г, цветки лаванды лекарственной — 5 г, цветки и листья сенны — 15 г, трава дымянки лекарственной — 25 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 2–3 ч, принимать охлажденный настой по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Кора крушины колючей — 10 г, плоды кориандра посевного — 5 г, лист грецкого ореха — 5 г. 1 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1–2 ч, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 20–30 мин до еды.

Отварить 2 ст. л. овса в 1 л воды до готовности, настоять ночь, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Если переносите **лимон**, то от излишнего веса можете избавиться с помощью **ромашкового чая с лимоном**. Заварите с вечера 2 ч. л. цветков ромашки 1 стаканом кипятка, добавьте 1/2 лимона, нарезанного кружочками, оставь-

те до утра, процедите и выпейте натощак. Курс лечения до 25–30 дней обеспечит вам потерю 3–4 кг.

Промывайте кишечник из кружки Эсмарха 5–7%-м **настоем ромашки или тысячелистника** (2 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, добавить в воду для промывания кишечника). Оптимальное число промываний — 7. Делайте промывания с интервалом в 2 суток. На 1 промывание необходимо взять 1–2 л настоя, подогретого до 36–37 °С. Лучшее время проведения процедуры — до завтрака.

1 раз в неделю проводите «слепые» **зондирования** с 10–12%-м настоем кукурузных рылец, яблочным соком или талой водой — 200 мл теплого настоя, сока или талой воды выпить натощак и полежать 30 мин с грелкой на правом боку.

Для улучшения обмена веществ: 1–2 капли эфирного масла мяты лекарственной растворить в 1 стакане минеральной воды. Принимать 1–2 раза в день.

Имбирный чай широко используется в восточной медицине, в том числе и для лечения ожирения: 5 ч. л. мелко порезанного свежего корня имбиря залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, после чего добавить 5 ч. л. меда. За основу напитка можно взять настой зеленого чая, который также поможет снизить вес.

Ежедневно пить **настои трав боярышника** (утром), **мелиссы** (днем), **цветков апельсина** (вечером) или же в течение дня 1 л настоя мелиссы.

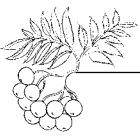
1 ст. л. **травы шандры** залить чашкой кипятка на 30 мин, выпить все в течение дня.

1 ст. л. **каркаде** на 1 чашку кипятка, настаивать 15 мин, по 3 чашки в день; или 75 капель спиртовой настойки каркаде на 1 стакан воды в день.

Пригоршню высушенных **листьев грецкого ореха** залить 1 л кипятка на 15 мин, выпить все в течение дня.

Готовим сложный **настой из трав и плодов:** 50 г листьев крапивы, 25 г листьев или же столько же грамм высушенных плодов черной смородины, 20 г листьев черного винограда, 10 г мякоти лимона; 1,5 ст. л. этой смеси залить 250 мл кипятка на 20 мин. Пить настой 3–4 раза в день.





Аптечная **настойка топинамбура** (*Helianthus tuberosus*): 40 капель на 1 стакан 4 раза в день.

2 ст. л. **корней цикория обыкновенного** залить 1 стаканом кипятка на 30–40 мин и процедить, выпить все в течение дня.

Принимать перед едой, разделив на равные части и запивая водой — до 10 г **порошка из панцирей рака или краба**.

Готовим кашу **из смеси круп**, взятых в равных частях: рисовой и гречневой. Принимать 3 раза в неделю в течение 1 месяца, а через 2 месяца курс повторить.

1,5 кг **шишек, веточек и игл обыкновенной сосны** залить 5 л холодной воды и варить 30 мин, настаивать 12 ч и процедить, затем все вылить в ванну, которую следует принимать по 30 мин перед сном через день.

В стакане воды развести 1 ч. л. меда и 2 ч. л. **яблочного уксуса**. Натощак утром выпить маленькими глотками.

При проблемах, связанных с нарушением обмена веществ, вызванного ожирением, и при сахарном диабете принимают **настой**, который готовится так: смешиваем ингредиенты, соблюдая пропорции: по 4 ст. л.: **корень пахучего сельдерея, стручки обыкновенной фасоли, обыкновенный хмель (шишки)** — 3 ст. л., **дикорастущий пастернак (плоды)** — 1 ст. л. 3 ст. л. такой травяной смеси заливаем кипятком — 0,8 л. Принимаем 6 раз в день 30 мл.

Больному, страдающему ожирением, советуют пройти 2-недельный курс лечения, который основан на **огуречном рассоле**. В огуречный рассол — 1/2 стакана — добавляют 10%-й уксус — 1 ст. л., и такую дозу принимают 3 раза в день.

Кипятим 10 мин 1 ст. л. сухого обыкновенного **крыжовника** (плоды) в 1 стакане воды. Для нормализации обмена веществ по 1/4 стакана настоя выпиваем до приема пищи. Можно добавить сахар.

Отруби пшеницы — 200 г на 1 л воды. Кипятим, отжимаем сырье. Принимаем до еды по 100–200 мл 3–4 раза в день.

Делаем **смесь**, соблюдая пропорции: **лекарственный любисток (корень)** — 3 части, **ломкая крушина (кора)** — 3 части, **корни лекарственного одуванчика и полевого стальника** — по 1 части. На 1 стакан воды используем 1 ст. л. получившейся смеси. Кипятим

25–30 мин. Настаиваем 20 мин и отжимаем сырье. 2–3 раза в день выпиваем по 1 стакану такого отвара.

Чтобы снизить аппетит перед едой (за 30 мин) выпивают чашку такого **настоя: валериана (корневище)** — 70 г. Заливается холодной водой — 1 л. и настаивается сутки, затем отжимаем сырье и принимаем настой.

На 6 л холодной воды используем **хлопья овсяные** — 2 ст. л. и оставляем на 1 ч настояться. Пьем каждое утро по 2 стакана такого настоя, добавляя туда: 3 ст. л. молока (кипяченого, но холодного), сахар (1 ч. л.), сок калины (можно — лимона или клюквы) и 1 тертое яблоко.

Вереск. Настой травы: 1 ст. л. сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Крапива двудомная. Настой листьев: 1 ст. л. сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Способ похудения. В день необходимо пить 2 л **яблочного сока**, при этом можно есть все, а жидкость исключить, заменить яблочным соком. Курс продолжать 10 дней. Желательно пить свежий сок, не хранившийся в холодильнике.

Благодаря высокому содержанию клетчатки **кабачки** усиливают перистальтику кишечника, предупреждают всасывание холестерина и препятствуют ожирению.

Плоды дыни обыкновенной рекомендуются в диетотерапии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и ожирении.

Все растение **земляники лесной** в виде настоя, а плоды в свежем виде принимают внутрь при нарушении обмена веществ и ожирении. Плоды в свежем виде желательнее больному собирать самому и есть без ограничения. **Настой**: 2 ст. л. сырья настаивают 1–2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Плоды (ягоды), лучше черного цвета, **туттового дерева (шелковицы)** или сок из них принимают без ограничения, а **молодые листочки и кору молодых корней** в виде настоя или порошка принимают внутрь при сердечных заболеваниях, диабете и ожирении. **Настой**: 1 ст. л. сырья настаивают 1–2 ч в 1 стакане кипятка и выпивают за день.





Чай для похудения — лечение избыточно-го веса: лист иван-чая (кипрея), кукурузные рыльца (отбивают аппетит), толокнянка (мочегонное), кора крушины (слабительное) взять в равных долях, заварить 1 ст. л этого сбора на 1 стакан воды, потомить на водяной бане минут 15 и принимать по 1/2 стакана утром и вечером. Вместо водяной бани можно заварить травы в заварочном чайнике и, укутав полотенцем, оставить на ночь.

Люцерна. Эта сорная трава, которую обожают коровы, хорошо стимулирует пищеварение и действует как диуретик. В люцерне много сапонинов, которые ускоряют растворение жиров и укрепляют кровеносные сосуды.

Ламинария. Эта морская водоросль очень популярна в наши дни. Ее выпускают в виде драже, таблеток, настоек и в сухом виде. На вкус она очень приятна и может быть использована вместо соли. Ламинария усиливает деятельность щитовидной железы, ускоряя общий метаболизм. Вещества, содержащиеся в ламинарии, снабжают организм питанием на клеточном уровне, тем самым притупляя чувство голода. Эта водоросль обладает также мягким слабительным эффектом.

Лопух большой. Корень лопуха ускоряет метаболизм жиров и действует как мочегонное. Из активных ингредиентов в нем содержатся инулин, полифеноловые и ненасыщенные кислоты, а также железо. Это растение, являясь эффективным очистителем крови, выводит из кровяной и лимфатической систем различные токсины и шлаки. Его также хорошо использовать при низком содержании гемоглобина в крови. Будучи мягким слабительным средством, он хорошо выводит из организма мочевые кислоты. Употребление корня лопуха притупляет чувство голода, содействуя потере лишних килограммов. Удобнее всего использовать отвар из высушенных корней: залейте 2 ч. л. корня 1 стаканом кипятка, уварите на малом огне в течение 10–20 мин и после остывания и процеживания пейте его между приемами пищи.

Фенхель. Семя фенхеля действует как мягкий диуретик, притупляя чувство голода и обеспечивая организм энергией. Для похудения рекомендуют использовать чай из смеси семян фенхеля и листьев крапивы. Берут 1 ч. л. семени фенхеля и 2 ч. л. листьев крапивы, заливают их 3 чаш-

ками кипятка и уваривают на медленном огне с закрытой крышкой 15 мин. Процеживают и употребляют в холодном или теплом виде 3–4 раза в день по 1 чашке.

Лен. Льняное семя — хорошее слабительное средство, понижающее аппетит. Это растение богато витаминами, белком и клетчаткой. Как утверждают специалисты, льняное семя — просто подарок здоровью человека. Отвар из льняного семени стабилизирует уровень сахара в крови. К тому же в организме препараты из льна увеличиваются в кишечнике в 5 раз, помогая при запорах. Принимать льняное семя следует за 1,5 ч до еды, это понизит аппетит, поможет в потере излишних килограммов и повысит иммунитет.

Гарциния камбоджийская. Это заморское растение сейчас необыкновенно популярно, препараты из него можно приобрести практически во всех аптеках. В США ее используют уже давно. Она способствует уменьшению аппетита, а также хорошо укрепляет иммунитет. Согласно исследованиям, проводимым в научных институтах США, гарциния тормозит накопление капелек липидов в жировых клетках и таким образом уменьшает уровень липидов в печени. Благодаря наличию в гарцинии гидроксцитратной кислоты употребление препаратов из этого растения увеличивает физическую выносливость, усиливая окисление липидов.

Сена. Лист сены (александрийский лист) является эффективным слабительным средством. Он стимулирует деятельность кишечника, ускоряя метаболизм жиров.

Арбуз и ожирение. В 5–6 приемов съесть в течение дня 1,5–2 кг арбуза при ожирении. Арбузные разгрузочные дни весьма эффективны для желающих похудеть. Особенно следует их рекомендовать при сочетании ожирения с мочекаменной болезнью (при наличии уратных и кальциооксалатных камней и при заболеваниях почек и мочевого пузыря, протекающих без задержки воды в организме). Мякоть арбуза малокалорийна (в 100 г ее около 38 ккал), и ее можно употреблять при ожирении в больших количествах, чтобы имитировать насыщение.

Ячменные каши, супы и избыточный вес. Включать в рацион людям с избыточным весом ячменные каши и супы. Исследования показали, что эти блюда содержат много клетчатки, ко-





торая, создавая иллюзию насыщения, почти не усваивается организмом. Кроме того, она стимулирует продвижение пищи по кишечнику, вызывает избыток холестерина, вредные продукты обмена и способствует их выведению.

Взять по 100 г **корневищ пырея и листьев березы**, по 50 г **корней одуванчика, коры крушины и травы мелиссы**; 2 ст. л. смеси засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать 12 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Если вы израсходуете это количество трав, то сбросите несколько килограммов, не меняя способ питания. Этот настой насыщает клетки питательными веществами, которые одновременно разрушают механизм образования жировых клеток. Кроме того, для подавления аппетита надо пить отвар семян льна (утром натощак и вечером), есть корни сельдерея в виде салатов или отваренные с другими овощами. Держать себя в форме помогут также фасоль (если ее есть постоянно) и сок красной свеклы.

Взять поровну: **траву репешка, дымянки, лабазника вязолистного, листья толокнянки, сосны, грецкого ореха, шелковицы, слоевищ цетрарии (лишайник «исландский мох»)**; 2 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, кипятить 15 мин. Пить по 75 г 3 раза в день до еды.

Взять поровну **траву полыни горькой, листья шалфея и розмарина, цветки терна**. 3 ч. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 5 мин. Пить по 150 мл 3 раза в день.

Для выведения шлаков из организма можно с успехом использовать **уксусомед**: 3 части меда залить 1 частью воды и кипятить, снимая пену, пока не прекратится ее образование. Затем следует постепенно добавлять в смесь разведенный в воде (1:1) винный (виноградный) уксус до тех пор, пока на вкус кислое и сладкое не уравновесят друг друга. Можно предложить также другой вид уксусомеда. Для его приготовления расплавляют на сковороде сахар, дают ему покипеть до появления темно-желтой окраски, затем 3 части сахара заливают 1 частью уксуса и, немного прокипятив, снимают с огня. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день в течение 2–3 недель.

Несколько **листьев бадана**, брошенных в кипяток, настаивают как чай и пьют, разбавляя кипятком. Можно также сполоснуть в холодной воде листья бадана, положить в кастрюлю, добавить **мед** по вкусу, тщательно перемешать,

поставить в теплую духовку и томить ночь. Полученную смесь используют в качестве заварки, добавляя ее в кипяток. Такой чай нужно пить в течение 2 недель.

Пользоваться **бальзамом здоровья**: в трехлитровую стеклянную бутылку 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 коричневатокрасную жидкость. Оставшиеся орехи еще 2 раза залить 1 л водки и слить, настояв, как и в первый раз. Смешав все 3 экстракта, нужно перелить бальзам в бутылки из темного стекла и хранить в темном месте. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 3 недель.

Высушить сердцевину **стебля кукурузы** и приготовить **настой**: 1 ст. л. стебля на 1 стакан кипятка и настоять 1,5 ч, тепло укутав. Принимать утром и вечером с небольшим количеством меда по 3 глотка на 1 рюмку воды в течение 2–3 недель.

Заварить 1 л кипятка 4–5 ст. л. измельченной цветущей **надземной части земляники**, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. **травы иванчая**, довести до кипения и настоять, выключив огонь, 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 недель.

Для очищения организма: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. **полевого хвоща**, настоять, укутав, 30 мин и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды в течение 2–3 недель.

Принимать 3 раза в день **сок подорожника** (по 1–2 ст. л. за 30 мин до еды) или **настой**: заварить 1 стаканом кипятка 10 г сухих измельченных листьев, настоять, укутав, 30 мин и процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 2–3 недель.

Применять так называемый **эликсир молодости**: очистить, вымыть и натереть 400 г **чеснока**, выжать в него сок 24 **лимонов** и размешать. Банку завязать марлей и поставить в холодильник на 21 день. Перед приемом взбалтывать. Принимать 3 раза в день до еды по 1 ч. л., предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды. Через 1–2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.





Нарушение обмена веществ, вызвавшее кожные заболевания, излечивает **отвар** смеси равных количеств **корней, листьев и цветов бузины черной**. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 10 мин, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Очень хорошие результаты дает **виноградная диета**: нужно есть винограда сколько угодно (косточки выплевывать) и ничего больше в течение нескольких дней. Каждый день ставить клизму.

Обязательно есть **проросшие семена злаков** (овса, пшеницы, ржи), в них много витаминов группы В. Недостаток его вызывает отложение жира около внутренних органов, а также задержку воды в организме.

Томатный сок — полезная пища для больных с нарушением обмена веществ, а также для страдающих артритом, ожирением, диабетом, способствующая лучшему усвоению питательных веществ и правильному протеканию процессов обмена; помогающая организму выводить отработанные вещества и благоприятствующая выделению ядов из организма вместе с мочой.

Фрукты есть обязательно с кожурой, так как большая часть витаминов находится именно в ней.

Вместо цельного молока пить снятое или **пахту**. Яйцо, рыбу, мясо употреблять преимущественно в вареном виде.

Пить воду надо через 2 ч после еды, но не за едой.

Вместо обычного черного **чая** полезней пить **зеленый**.

Для профилактики ожирения и лечения рекомендуется употреблять **морковь, свеклу, салат и клюкву**, так как в них высокое содержание йода.

Избегать есть свежий хлеб; его нужно заменять сухарями, преимущественно из темного хлеба, содержащего отруби, притом в ограниченном количестве.

Тучным полезны прогулки и спортивные занятия, особенно на свежем воздухе, но если после этого появляется голод, утолять его надо фруктами, молоком, нежирным бульоном.

Полезно периодически (1 раз в 7–9 дней) делать так называемый **разгрузочный день**:

— **молочный день** — только 5 стаканов молока;

— **яблочный** — 1,5 кг яблок в день;

— **рисово-яблочный** — 3 раза в день рисовая каша (по 25 г риса на 1 стакан молока) и 800–900 г яблок;

— **сырой овоще-фруктовый день** — 1,5 кг различных сырых фруктов или ягод (несладких сортов) и сырых овощей, распределенных на 4–5 приемов в течение дня.

Разгрузочные дни могут быть также кефирные, творожные, компотные и др.

Диета для похудения

Среди многочисленных диет для похудения наиболее приспособленной к среднеевропейским условиям жизни является так называемая **восточная диета**, рассчитанная на 10 дней. Количество питья в ней не ограничено, и при строгом соблюдении диеты человек теряет в весе до 4 кг. Через 3–4 месяца лечение можно повторить. При любой диете для похудения следует всегда помнить о необходимости потребления достаточного количества белка, нехватка которого угнетающе действует на все функции организма и ухудшает настроение. В день требуется не менее 250–300 г белковой пищи.

8 ч — 1 чашка кофе или чая с 1 кусочком сахара;

11 ч — 1 крутое яйцо и 8 шт. чернослива сушеного или свежих слив в зависимости от времени года;

14 ч — 200 г отварного постного мяса (можно иногда заменить его молочными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), 1 яблоко или апельсин;

17 ч — 30 г сыра, 1 апельсин или яблоко;

20 ч — 1 стакан простокваши или кефира.

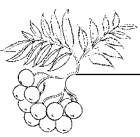
Целебные ванны

Эффективным средством против ожирения являются **целебные ванны**, принимаемые после парной бани. Приводим возможные составы отваров для ванн.

Бузина черная. Взять 30 г сухих листьев и измельченных корней на 1 л кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать перед сном. Применять при ожирении. Курс лечения 10–12 ванн.

Ветки и листья березы, трава крапивы, лапчатки гусиной, корень лопуха и его листья, трава одуванчика, корневище пырея ползучего, трава ромашки пахучей, спорыша, хвоща полевого, череды (всего поровну). Взять 500–





700 г высушенных и измельченных растений или 2,5–3 кг в состоянии естественной влажности, залить 8–10 л холодной воды, довести до кипения (корни, ветки, крупные стебли кипятить 10–15 мин), затем настаивать 40–50 мин, процедить и вылить в ванну, после чего заполнить ее водой желаемой температуры (20 °С и ниже — холодная ванна, 25–32 °С — прохладная, 37–39 °С — теплая). Ваннный сеанс — от 5 до 10 мин.

Взять 250–300 г вышеуказанной смеси и столько же сенной трухи. Способ приготовления тот же.

Корневища пырея ползучего, трава ромашки пахучей, трава горца птичьего, трава хвоща полевого, трава пустырника пятилопастного, трава тимьяна ползучего (чабреца) — всего поровну. Для приготовления настоя взять 250–300 г смеси указанных растений и столько же сенной трухи. Ванна оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, стимулирует процессы обмена веществ. Способ приготовления как в предыдущем рецепте.

Ванны с добавлением соды помогают избавиться от отложений жира на животе. Тучным полезны также ванны с добавлением **соснового экстракта**.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА

Сахарный диабет 1 типа (другие названия — инсулинозависимый, ювенильный диабет) является эндокринным заболеванием, которое характеризуется полной недостаточностью инсулина, в результате чего разрушаются бета-клетки поджелудочной железы.

Диабет 1 типа может появиться в любом возрасте, но чаще всего им болеют молодые люди (дети, подростки, взрослые моложе 30 лет). Для сахарного диабета 1 типа характерны классические симптомы: жажда, полиурия, потеря веса, кетоацидотические состояния.

Сахарным диабетом 1 типа болеют люди с наследственной предрасположенностью, но развитие заболевания зависит от этого всего лишь на 1/3. Вероятность появления сахарного диабета 1 типа у ребенка при больной матери составляет 1–2 %, отце — 3–6 %, брате или сестре — 6 %. Одни или несколько гуморальных

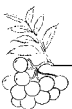
индикаторов аутоиммунного поражения бета-клеток (антитела к островкам поджелудочной железы, антитела к глутамат-декарбоксилазе (GAD65), антитела к тирозин-фосфатазе (IA-2 и IA-2бета)) обнаруживаются у 85–90 % пациентов. В то же время основное значение в разрушении бета-клеток принадлежит факторам клеточного иммунитета. Сахарный диабет 1 типа ассоциирован с такими гаплотипами HLA, как DQA и DQB. Довольно часто сахарный диабет 1 типа сочетается с другими аутоиммунными эндокринными (аутоиммунный тиреоидит, болезнь Аддисона) и неэндокринными заболеваниями: алопеция, витилиго, болезнь Крона, ревматические заболевания.

Основу происхождения механизма развития диабета 1 типа составляет недостаточность выработки инсулина эндокринными клетками поджелудочной железы (β-клетки поджелудочной железы), что происходит в результате их разрушения под влиянием тех или иных патогенных факторов (вирусная инфекция, стресс, аутоиммунные заболевания и др.). Диабет 1 типа встречается в 10–15 % случаев, и зачастую развивается в детском или подростковом возрасте. Основные симптомы этого заболевания быстро прогрессируют с течением времени. Основной способ лечения — инъекции инсулина, которые нормализуют обмен веществ организма больного. Если лечение не проводится, то диабет 1 типа быстро развивается и приводит к появлению тяжелых осложнений — кетоацидозу и диабетической коме, — заканчивающихся летальным исходом.

Симптомы сахарного диабета 1 типа

Чаще всего, особенно это характерно для детей и молодых людей, сахарный диабет 1 типа проявляется довольно сильно и развивается в течение нескольких месяцев или недель. Сахарный диабет 1 типа могут вызвать инфекционные и другие сопутствующие заболевания. Для этого заболевания свойственны общие для всех типов сахарного диабета симптомы, которые связаны с гипергликемией, но выражены более ярко: полидипсия, полиурия, кожный зуд. Например, в течение дня пациенты могут выпивать и выделять до 5–10 л жидкости.

Одним из специфичных симптомов, обусловленных абсолютным дефицитом инсулина, является похудение до 10–15 кг на протяжении





1—2 месяцев. Характерна выраженная общая и мышечная слабость, снижение работоспособности, сонливость. В самом начале болезни у некоторых пациентов может повышаться аппетит, после чего наступает анорексия по мере развития кетоацидоза: появляются запах ацетона (или фруктовый запах) изо рта, тошнота, рвота, часто — боли в животе (псевдоперитонит), тяжелое обезвоживание, что приводит к коматозному состоянию. Иногда сахарный диабет 1 типа у детей проявляется в прогрессирующем нарушении сознания вплоть до комы на фоне сопутствующих заболеваний — инфекционных или острой хирургической патологии.

Редко развитие сахарного диабета 1 типа у лиц старше 35—40 лет (так называемый латентный аутоиммунный диабет взрослых может проявляться не так ярко (в виде умеренной полидипсии и полиурии, отсутствия потери массы тела) и даже обнаруживаться случайно при обычном определении уровня гликемии. В таких случаях у больного часто диагностируется сахарный диабет 2 типа и назначаются таблетки, которые снижают уровень сахара и какое-то время обеспечивают приемлемую компенсацию сахарного диабета. Однако впоследствии в течение нескольких лет (часто за 1 год) у пациента появляются симптомы, вызванные увеличивающимся абсолютным дефицитом инсулина: похудение, невозможность поддержания нормальной гликемии на фоне таблетированных сахароснижающих препаратов, кетоз, кетоацидоз.

Диагностика сахарного диабета 1 типа

Так как сахарный диабет 1 типа обладает ярко выраженной клинической картиной, а также является довольно редким заболеванием, не следует проводить скрининговое определение уровня гликемии. Вероятность развития заболевания у ближайших родственников пациентов небольшая, поэтому нецелесообразно изучать у больных иммуногенетические маркеры заболевания; кроме того, отсутствуют эффективные методы первичной профилактики сахарного диабета 1 типа. Диагностика сданного заболевания чаще всего основывается на выявлении значительной гипергликемии у пациентов с выраженными клиническими проявлениями абсолютного дефицита инсулина.

Оральный глюкозотолерантный тест для выявления сахарного диабета 1 типа проводится очень редко.

Лечение сахарного диабета 1 типа

Лечение любого типа сахарного диабета заключается в 3 основных принципах: сахароснижающей терапии (при сахарном диабете 1 типа — инсулинотерапия), диете и обучении пациентов. Инсулинотерапия при сахарном диабете 1 типа обладает заместительным характером; она нужна для максимальной имитации физиологической продукции гормона с целью достижения принятых критериев компенсации.

К физиологической секреции инсулина больше всего приближена интенсивная инсулинотерапия.

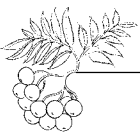
Потребность в инсулине, необходимом для организма, можно обеспечить за счет 2 инъекций инсулина средней продолжительности действия (утром и вечером) или одной инъекции инсулина длительного действия (гларгин).

Суммарная доза базального инсулина не должна превышать половины всей суточной потребности в препарате.

Пищевая или болюсная секреция инсулина заменяется инъекциями инсулина короткого или ультракороткого действия перед каждым приемом пищи. В данном случае доза лекарства рассчитывается из расчета количества углеводов, которое предполагается употребить во время приема пищи, и имеющегося уровня гликемии, который определяет пациент с помощью глюкометра перед каждой инъекцией инсулина.

После диагностики сахарного диабета 1 типа и начала инсулинотерапии в течение довольно продолжительного времени потребность в инсулине может быть небольшой и составлять менее 0,3—0,4 Ед/кг. Этот период называется фазой ремиссии, или «медовым месяцем». После периода гипергликемии и кетоацидоза, подавляющих секрецию инсулина 10—15 % сохранившимися бета-клетками, компенсация гормонально-метаболических нарушений введением инсулина восстанавливает функцию этих клеток, и они затем обеспечивают организм инсулином на минимальном уровне. Этот период может длиться от нескольких недель до нескольких лет, но в результате из-за аутоиммунной деструкции оставшихся бета-клеток «медовый месяц» заканчивается.





Диета при сахарном диабете 1 типа у обученных пациентов, которые могут контролировать себя и подбирать дозы инсулина самостоятельно, может быть не такой строгой. Если у пациента нет избытка или дефицита массы тела, диета должна быть низкокалорийной.

Основной компонент пищи при сахарном диабете 1 типа — углеводы, на которые должно приходиться около 65 % суточного рациона. Лучше употреблять те продукты, которые содержат сложные, медленно всасывающиеся углеводы, а также продукты, богатые пищевой клетчаткой. Продуктов с легкоусваиваемыми углеводами (мучное, сладкое) нужно избегать. Доля белков должна быть уменьшена до 10–35 % для снижения риска развития микроангиопатии, а доля жиров снижена до 25–35 %. В то же время на предельные жиры должно приходиться до 7 % калоража, что снизит риск развития атеросклероза. Кроме того, следует отказаться от приема любых алкогольных напитков.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА

Сахарный диабет 2 типа является хроническим заболеванием, вызванным снижением чувствительности тканей организма человека к инсулину. Явный признак сахарного диабета — нарушение углеводного обмена и повышение уровня глюкозы в крови.

Сахарный диабет — это очень часто встречающееся эндокринное заболевание, которое встречается в 1,5–3 % случаев, увеличиваясь в развитых странах мира до 5–6 %.

В мире диабетом болеют почти 200 млн человек, почти 90 % пациентов страдают сахарным диабетом 2 типа. Как правило, сахарным диабетом 2 типа болеют лица старше 45 лет, чаще всего с ожирением. У людей с умеренной степенью ожирения вероятность заболевания диабетом вырастает в 4 раза, а у пациентов с выраженным ожирением — в 30 раз.

Причины развития сахарного диабета 2 типа

Сахарный диабет 2 типа появляется в том случае, если организм не реагирует на инсулин должным образом, что называется «инсулино-резистентностью».

В отличие от людей с сахарным диабетом 1 типа у больных сахарным диабетом 2 типа инсулин по-прежнему вырабатывается (иногда больше, чем нужно), но не взаимодействует с клетками тела и не облегчает усвоение глюкозы из крови.

Ученые считают, что важнейшей причиной развития диабета 2 типа является изменение чувствительности и количества клеточных рецепторов к инсулину (рецепторы взаимодействуют с инсулином, а уменьшение их количества снижает чувствительность тканей организма к инсулину). Следующие факторы и состояния увеличивают риск развития диабета:

- резистентность к инсулину на 30 % повышается в период полового созревания из-за влияния гормонов роста;
- женский пол. Считается, что у женщин резистентность развивается быстрее, чем у мужчин;
- ожирение.

Сахарный диабет 2 типа может быть зафиксирован у членов одной семьи, но узнать точные причины его наследования пока нельзя.

Главные признаки сахарного диабета 2 типа:

- жажда;
- более частое мочеиспускание, чем обычно;
- увеличение объема выделяемой мочи;
- усиленный голод;
- потеря или быстрый набор веса;
- слабость;
- частые инфекции;
- покалывание или онемение рук или ног;
- быстрое ухудшение зрения;
- появление труднозаживающих язв.

Диагностика сахарного диабета 2 типа

Для того чтобы диагностировать сахарный диабет 2 типа, исследуется уровень сахара в крови и моче.

Чаще всего сахарный диабет выявляется приблизительно через 5–7 лет после начала болезни.

Если глюкоза плазмы натошак:

- менее 6,1 ммоль/л — гипергликемии нет, а значит, нет и диабета;
- в интервале от 6,1 до 7,0 ммоль/л — нарушенная гликемия натошак;
- выше 7,0 ммоль/л — предварительный диагноз сахарного диабета, но с последующим подтверждением.





Нарушенная толерантность к глюкозе и нарушенная гликемия натощак нередко рассматриваются как предиабет и требуют дальнейшего наблюдения и профилактического лечения.

Сахарный диабет 2 типа лечат с помощью диеты, физических упражнений, лекарств, которые снижают концентрацию глюкозы в крови.

Диета при сахарном диабете 2 типа

В лечении сахарного диабета 2-го типа диета очень важна. Иногда сахарный диабет может быть вылечен без приема лекарств. Пациенты, страдающие сахарным диабетом 2 типа, имеют избыточный вес, поэтому главной целью врача при назначении диеты является снижение веса больного.

Нужно исключить легкоусвояемые углеводы (сладости, сладкие фрукты, хлебобулочные изделия), разделить прием пищи на 4–6 небольших порций в течение дня. 50 % жиров должны быть растительного происхождения.

Нужен строгий режим питания, но при этом диета должна удовлетворять потребность организма в питательных веществах.

Следует употреблять овощи ежедневно.

При сахарном диабете нужно есть:

— хлеб — до 200 г в день, преимущественно черный;

— нежирное мясо;

— овощи и зелень;

— картофель;

— морковь (не более 200 г в день);

— другие овощи (капусту, огурцы, помидоры и др.) можно употреблять практически без ограничений;

— фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких сортов до 300 г в день;

— зеленый или черный чай, можно с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, соки из ягод и фруктов кислых сортов.

При сахарном диабете 2 типа цель физических упражнений, как и диеты, — снижение веса и повышение чувствительности тканей организма к инсулину, а также снижение риска развития осложнений. Пациентам показаны динамические нагрузки средней интенсивности: прогулки, зарядка, плавание (до 30 мин).

На начальных стадиях сахарного диабета достаточно придерживаться диеты и выполнять физические упражнения. В этом случае можно обойтись и без лекарств. Незначительное сни-

жение веса помогает нормализовать углеводный обмен организма и уменьшить производство сахара на уровне печени. Для лечения более поздних стадий сахарного диабета используют различные лекарственные препараты. Обычно людям с сахарным диабетом 2 типа назначают пероральные противодиабетические средства, которые применяются 1 раз в день, хотя некоторым пациентам необходимо принимать препараты более 1 раза в день. Для более эффективного лечения противодиабетические препараты комбинируют.

Пероральные противодиабетические средства Толбутамид, Глипизид, Манинил — повышают выделение инсулина клетками поджелудочной железы.

Метформин — уменьшает производство сахара в печени, повышает чувствительность тканей организма к инсулину.

Акарбоза — снижает всасываемость глюкозы на уровне кишечника.

Добавки магния позволяют регулировать содержание сахара в крови.

Рекомендуемые сочетания противодиабетических препаратов:

— Метформин + Натеглинид

— Метформин + Инсулин

— Метформин + Тиазолидиндион

— Метформин + Глипизид

У значительного числа пациентов с сахарным диабетом 2 типа таблетки постепенно прекращают быть эффективными, в таких случаях больного переводят на лечение инсулином. Помимо этого, могут возникать периоды — например, во время серьезных болезней — когда прежде эффективное лечение таблетками должно быть временно заменено лечением инсулином.

Начало инсулинотерапии при сахарном диабете 2 типа определяется лечащим врачом. Целью инсулинотерапии является достижение наилучшей компенсации уровня глюкозы в крови, а значит, профилактика осложнений диабета. При сахарном диабете 2 типа о переходе на инсулин стоит задуматься, когда:

— Наблюдается быстрая потеря веса.

— Появляются симптомы осложнений сахарного диабета.

— Никакие другие способы лечения не дают хорошей компенсации заболевания.





Народные средства

Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. **горчичного семени**.

Пивные дрожжи. Сухие очищенные дрожжи принимать по 2 ч. л. 2–3 раза в день.

Настой почек березы. Почки должны быть собраны весной, во время набухания. Суточная доза составляет 2–3 ст. л. почек на 2 стакана кипятка. Настаивать 6 ч.

Настой почек сирени. 20 г почек залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой стручков фасоли. 2–3 ст. л. стручков залить в термос 2 стаканами кипятка и оставить на 6 ч. Выпить в 3 приема за 20–40 мин до еды. Применяется при начальных стадиях диабета.

Корни одуванчика лекарственного — 25 г, **листья крапивы двудомной** — 25 г, **листья черники обыкновенной** — 25 г, **створки плодов фасоли обыкновенной** — 25 г, **трава манжетки** — 25 г. Принимать по 1 ст. л. настоя (без сахара) по 3 раза в день.

Настой (или отвар) череды трехраздельной. 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 10–12 часов. Пить по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день.

Клубеньки стахиса. Клубеньки употребляются в свежем или высушенном виде (перемолотыми в порошок) по 1 ч. л. утром натощак и вечером перед сном (при легкой форме диабета).

Настой травы крапивы двудомной. Залить 7–10 г сухой измельченной травы (или дольку аптечного брикета) 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настой цветков клевера лугового (красного). 5 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, заваривать 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар корней и травы одуванчика лекарственного. 6–7 г сухого измельченного сырья 1 на стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар корней и корневища девясила. 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды.

Отвар корней лопуха. 10 г сухих измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15–20 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Настой травы зверобоя продырявленного. 3 ст. л. сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч. Пить 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой травы спорыша (горец птичий). 20 г сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивать 10–15 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Настой листьев подорожника. 10 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой цветов липы сердцевидной. 2 ст. л. сухих цветов на 2 стакана кипятка. Настаивать 20–30 мин, процедить. Пить как чай в горячем виде.

Отвар корневища пырея ползучего. 4 ст. л. сухих мелкоизмельченных корневищ на 5 стаканов воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Настой листьев ежевики. 2 ч. л. сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Выпить в течение дня за 3 приема.

Настой листьев малины. 2 ст. л. сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, заваривать 20 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар листьев земляники. 20 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 5–10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Полезно также пить **настои плодов шиповника и листьев брусники**.

При начальных стадиях диабета народная медицина рекомендует есть **арбуз** порциями до 2–2,5 кг в сутки.

Вишня обыкновенная (ягоды). Приготовить сок из свежих ягод. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Кукурузные рыльца — 10 г, **цветки бессмертника** — 5 г, **листья черники** — 5 г, **измельченные плоды шиповника** — 10 г. 1 ст. л. сбора залить 1,5 стакана кипятка, нагревать 3–5 мин, настаивать 1 ч. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Лопух большой (корни) — 1 часть, **стручки фасоли** — 1 часть, **черника (лист)** — 1 часть. 60 г сбора настаивать на 1 кг холодной воды





12 ч, кипятить 5 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 3/4 стакана 5 раз в день через 1 ч после еды.

Лук репчатый. 2–3 измельченные луковицы залить 2 чайными чашками теплой воды, выдерживать 7–8 ч, процедить. Пить настой по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

Мята перечная (листья). 3 ч. л. измельченных листьев и 1 ч. л. измельченного корня одуванчика смешать, залить 1 стаканом воды. Кипятить 5–7 мин, настаивать под крышкой 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день до еды.

Одуванчик лекарственный (листья) — 20 г, **цикорий обыкновенный (листья)** — 20 г, **крапива двудомная** — 20 г, **галета лекарственная (трава)** — 20 г, **орех грецкий (листья)** — 20 г. 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 2–3 мин, настоять 5–10 мин, процедить. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Одуванчик лекарственный (листья) — 20 г, **ежевика (листья)** — 10 г, **мята перечная (листья)** — 5 г, **смородина черная (листья)** — 15 г. 1 ст. л. сбора заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 5–6 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Черника обыкновенная (листья), корень одуванчика, листья крапивы двудомной в равных частях. Настоять 8 ч 1 ст. л. смеси на 1 стакан горячей воды. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день для снижения сахара в крови.

Побеги черники — 20 г, **створки фасоли** — 20 г, **корни аралии маньчжурской** — 10 г, **хвощ полевой** — 15 г, **плоды шиповника** — 15 г, **трава зверобоя** — 10 г, **цветки ромашки** — 10 г. 10 г сбора заливают 1 стаканом горячей воды и помещают в эмалированную посуду, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре в течение 45–50 мин, процеживают. Принимать настой по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 20–30 дней. Через 10–15 дней курс можно повторить. В течение 1 года можно проводить 3–4 курса.

Осина (кора). 1 ст. л. сухой измельченной коры кипятить 30 мин на слабом огне в 2 стаканах воды. Настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 1/5–1/4 стакана 3 раза в день до

еды. Пить до 3 месяцев и более. Хорошо помогает в начальной стадии диабета.

Считается перспективным лечение диабета приемом внутрь специально назначаемых врачом **препаратов меди**.

При лечении легких форм диабета показано **питьевое лечение гидрокарбонатными, гидрокарбонатными хлоридными, гидрокарбонатными сульфатными водами**: боржом, джермук, поляна квасова, березовская, славяновская, смирновская, эссентуки № 4 и № 17. Пьют по 1 стакану 3 раза в день за 40–50 мин до еды. Температура комнатная.

Благоприятно влияет применение **цветочной пыльцы**. Лечебная доза пыльцы для взрослого человека в сутки — 32 г, дозу разделить на 3 приема. Пыльцу запивать водой, подслащенной медом. Ее можно принимать в течение 1 года курсами по 1–1 1/2 месяца, делая перерывы на 7–10 дней.

Маточное молочко является сильным средством для излечения сахарного диабета. Его принимают, помещая под язык порцию в 20–30 мг 2–3 раза в день.

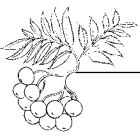
Мумие. Разовая доза — 0,2 г на ночь, общая доза на курс лечения — 12–36 г. Пить 2 раза в день (утром за 1 ч до еды, вечером перед сном) по 0,2 г мумие в растворе. 10 дней пить, 5 дней отдыхать. На курс лечения — 10–12 г мумие.

Требуется: по 1 ст. л. **листьев черники, листьев крапивы двудомной, листьев одуванчика**, 750 мл воды. Компоненты сбора измельчить, перемешать и 3 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 1–1,5 ч, процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день за 10–15 мин до еды.

Требуется: по 1 ч. л. **травы хвоща, цветов ромашки, травы зверобоя, корня аралии**, по 2 ч. л. **плодов шиповника, побегов черники, створок плодов фасоли**, 250 мл воды. Компоненты сбора измельчить, перемешать, залить кипятком. Настоять в течение 5–7 мин. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. **листьев черники, листьев козлятника, листьев молодой крапивы, шелухи фасоли, корня одуванчика**, 250 мл воды. Компоненты сбора измельчить, перемешать и 1 ст. л. залить кипятком. Настоять в течение 12 ч. Принимать в течение дня небольшими глотками.





Требуется: 1 ст. л. **корня заманихи**, по 2 ст. л. **шелухи овса**, **хвоща полевого**, **семян льна**, 250 мл воды. Компоненты сбора измельчить, перемешать и 1 ст. л. залить кипятком. Поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 40–50 мин. Остудить до комнатной температуры и процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 10–20 мин до еды.

Требуется: по 1 ст. л. **листьев одуванчика лекарственного**, **листьев череды**, **листьев подорожника большого**, **листьев крапивы двудомной**, 500 мл воды. Компоненты сбора измельчить, перемешать и 2 ст. л. залить кипятком. Настоять в течение 2 ч, процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 10–15 мин до приема пищи.

Требуется: по 1 ст. л. **травы мяты перечной**, **травы галеги лекарственной**, **листьев ореха грецкого**, **травы горца птичьего**, 250 мл воды. Компоненты сбора измельчить, перемешать и 1 ст. л. залить кипятком. Настоять в течение 2–2,5 ч, процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 10–15 мин до приема пищи.

Раствор каменного масла. Для лечения сахарного диабета приготовьте раствор каменного масла из расчета 3 г на 2 л воды. Раствор этот следует пить по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения — 80 дней. На курс лечения необходимо 72 г масла. При диабете средней тяжести начинайте лечение раствором малой концентрации. Курс лечения — 3–4 месяца.

Крайне важно следить за уровнем сахара в организме, для чего каждые 7 дней делайте анализ крови на сахар. Инсулин принимайте по назначению врача.

Положительного результата при лечении сахарного диабета невозможно добиться без соблюдения диеты. Лучше всего, если для вас врач разработает индивидуальную диету. Общие ее принципы такие: калорийность пищи должна отвечать потребностям организма, она не должна быть слишком жирной, количество микроэлементов, витаминов, белков должно быть достаточным. Следует исключить легкоусвояемые углеводы: белый хлеб, конфеты, сладкие фрукты и сухофрукты. Кроме того, нежелательно употреблять много поваренной соли (не более 10 г в сутки). Как и при болез-

нях сердца, есть следует понемногу, но часто (4–5 раз в день).

Лечение чесноком. 100 г кашицы из чеснока залить 1 л красного сухого вина. Смесь настоять в теплом месте на свету в течение 2 недель, периодически встряхивая содержимое, профильтровать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Кашицу из 3–4 зубков чеснока залить 500 мл кипящей воды, настоять, укутав, 20 мин. Пить как чай в течение дня.

Мелко нарезать 5–6 зубков чеснока. Полученную кашицу залить 500 мл талой воды, хорошо размешать, настоять на солнце 1 ч. Пить как воду.

Крапива двудомная. Для приготовления настоя 50 г листьев крапивы заливают 500 мл кипятка, при этом лучше использовать эмалированную посуду. Спустя 2 ч настой процедить и пить по 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Лучше заваривать свежие листья. Из молодой крапивы можно приготовить щи и разные витаминные салаты.

Стручки фасоли. Собирают в августе и используют в виде отвара: 15–20 г стручков варят в течение 3–4 ч в 1 л воды до 1/2 объема. Полученный отвар следует остудить, процедить и принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3–4 раза в день в течение 3–4 месяцев.

Корень одуванчика. 1 ч. л. мелко нарезанного корня заваривают как чай в 1 стакане кипятка, настаивают 20 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Листья ореха грецкого. Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченных листьев заливают стаканом кипятка, кипятят 20–30 с, настаивают, процеживают и принимают в течение дня. Можно также использовать перегородки грецкого ореха. Для этого перегородки от 40 шт. грецких орехов заливают 1 стаканом кипятка и томят на водяной бане в течение 1 ч. Внутренняя кастрюля должна быть стеклянной или эмалированной. Затем следует остудить, процедить и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Козлятник лекарственный (галега). Способ приготовления: 1 ст. л. сухой травы прокипятить 10–15 с в 250 г кипятка, затем процедить, отжать и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Использовать козлятник лекарственный необходимо под контролем врача. Необходимо





отметить, что растение способствует повышению артериального давления.

Осина, кора. Начальная стадия диабета. 1 ст. л. сухой измельченной коры осины кипятить 30 мин на малом огне в 2 стаканах воды. Настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 1/5–1/4 стакана 3 раза в день до еды. Пить до 3 месяцев и более. Хорошо помогает на начальной стадии диабета.

Свекла красная. Свежий сок свеклы пьют при диабете по 1/4 стакана 4 раза в день.

Черника. Настой пьют при нетяжелых формах сахарного диабета. Находящийся в листьях неомертиллин значительно понижает содержание сахара в крови (1 ч. л. измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин на горячей плите, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день).

Сбор. Лопух (корни) — 1 часть, фасоль стручковая, сухие створки — 1 часть, черника (лист) — 1 часть. 60 г сбора настаивать в литре холодной воды 12 ч. Затем кипятить 5 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 3/4 стакана 5 раз в день через 1 ч после еды.

Брусника обыкновенная. При диабете благотворное действие оказывают свежие ягоды брусники.

Голубика болотная. Применяют отвар молодых побегов и листьев (1 ст. л. травы заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить; принимать по 1 ст. л. 3 раза в день).

Сбор. Черника (лист) — 1 часть, фасоль стручковая, сухие створки — 1 часть, лен (семена) — 1 часть, овсяная солома — 1 часть. 3 ст. л. сбора на 3 стакана воды. Кипятить 10 мин, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 6–8 раз в день.

Трава хвоща полевого — 20 г, **трава горца птичьего** — 20 г, **трава земляники** — 20 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 мин, настаивать 10–15 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. л. за 20–30 мин до еды 3–4 раза в день.

Лист черники — 25 г, **листья одуванчика** — 25 г, **трава галеги лекарственной** — 20 г. 1 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой за 20 мин.

При диабете 2–3 измельченные **луковицы** залить 2 чайными чашками тепловатой воды, выдержать 7–8 ч, процедить и пить настой по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

Листья черники — 25 г, **трава галеги лекарственной** — 25 г, **листья крапивы двудомной** — 25 г. 1 ст. л. сбора залить 300 мл кипятка. Прокипятить 15 мин, настоять 5 мин, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день перед едой за 20 мин.

Хвощ полевой. Для приготовления отвара берут 30 г хвоща полевого, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5–7 мин, затем настаивают 2–3 ч. После процеживания через марлю принимают по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день перед едой. Хвощ полевой можно использовать в свежем виде (салаты, начинка для пирогов), а также в виде настоя.

Салат из хвоща полевого: 2 стакана мелко порезанных листьев полевого хвоща смешать с 50 г зеленого лука, 20 г шавеля, можно добавить 40–50 г листьев одуванчика. Заправить либо растительным маслом, либо сметаной. По вкусу посолить.

Пестики полевого хвоща можно добавлять в крошку.

Шиповник. Для приготовления отвара берут 10 измельченных плодов шиповника, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 3–5 мин, настаивают 4–5 часов, после процеживания отвара принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Листья пустырника — 10 г, **листья земляники** — 15 г, **листья шелковицы** — 20 г. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 мин, настоять в течение 1 ч. Процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Листья черники — 59 г, **стручки фасоли** — 50 г, **трава галеги** — 50 г, **листья мяты** — 50 г. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л крутого кипятка и настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Лечение мумие

1. Пить 2 раза в день (утром за 1 ч до еды, вечером перед сном) по 0,2 г мумие в растворе. 10 дней пить, 5 дней отдыхать. На курс лечения — 10–12 г мумие.

2. 0,2 г мумие залить 125 мл теплой кипяченой воды и тщательно размешать. Раствор принимать по 1/2 стакана 2 раза в день — перед завтраком и на ночь. Курс лечения —





10 дней. После 5 дней перерыва курс можно повторить.

Сок капусты (свежей или квашеной). Пить по 0,3 стакана 4–5 раз в день за 30 мин до еды. Утром есть натощак овсяную (геркулесовую) кашу без соли, сахара и масла.

Требуется: свежий **сок хрена**. Смешать 1 часть сока с 10 частями **простокваши**. Применение: по 1 ст. л. 4 раза в день за 20 мин до еды.

Требуется: 1 **лимон**, 5 больших долек **чеснока**, 1 большая **луковица**. Лимон и чеснок измельчить, лук натереть на терке, тщательно перемешать и поместить в холодильник. Применение: по 1 ч. л. смеси перед едой на протяжении 1 месяца.

Требуется: 5 частей **гречневой крупы** и 1 часть **грецких орехов**. Все измельчить, на ночь залить 1,5 ст. л. смеси кефиром (на палец выше уровня смеси). Применение: утром съесть с тертым яблоком за 30 мин до еды. Курс лечения — 5 месяцев.

Требуется: 2 ст. л. **сельдерея (травы, корней, семян)**. Залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 1–2 часа. Применение: по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс лечения — 5–6 недель.

Требуется: 2 ст. л. **листьев белой шелковицы**. Залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2 ч. Применение: по 1/2 стакана 3 раза в день до еды (средство, понижающее содержание сахара в крови).

Требуется: **почки сирени**, собранные весной и высушенные в тени. 1 ст. л. залить 1 л кипятка, настоять. Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды на протяжении 1 месяца.

Требуется: 4–5 очищенных **луковиц лука репчатого**. Мелко нарезать, сложить в двухлитровую банку и залить холодной водой. По 0,3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Каждый вечер добавлять в банку 1 стакан кипяченой воды. Курс лечения проводить 1 раз в год. Настой хранить в темном месте при комнатной температуре.

Требуется: 2 ст. л. измельченных в порошок **семян льна**. Залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 40 мин. Применение: выпить за 30 мин до еды. Процедуру следует проводить в течение 1 месяца.

Очистить от шелухи 4–5 **луковиц** среднего размера, измельчить и поместить в стеклянную

банку, залить 2 л холодной кипяченой воды. Настаивать в течение суток при комнатной температуре, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин 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 ч. л. 2 раза в день, утром и вечером, перед едой.

Смолоть в кофемолке 2 ст. л. **гречневой крупы** и смешать с 1 стаканом **кефира** — разовая доза. Пить 2 раза в день, утром и вечером, за 30 мин до еды.

При повышении концентрации сахара в крови налить в небольшой термос 300 мл кипятка, положить туда 10 **лавровых листьев**, перемешать и настаивать 1 сутки. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 3 недели.

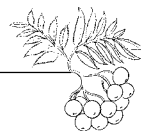
При легких формах сахарного диабета хорошие результаты дает употребление **картофельного сока**, при более тяжелой форме наблюдается облегчение состояния больного. Картофельный сок принимают по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и вечером, за 30 мин до еды.

В последние годы получил распространение **топинамбур**, из клубней которого, почти лишенных крахмала, с малым содержанием глюкозы, сахарозы, готовят салаты, блюда, аналогичные картофельным, а из высушенных корней — кофейный напиток, обладающий также целебным действием.

Очень эффективен **сбор** растений: ольховый лист (1/2 стакана), цветы крапивы (1 ст. л.), листья лебеды (2 ст. л.) на 1 стакан воды, все перемешать и дать настояться 4–5 дней на свету, добавить щепотку соды. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день утром и вечером, утром за 30 мин до еды, вечером — перед сном.

100 г **корней родиолы розовой** настоять на 1 л водки и принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.





Пить **отвар и настой рогоза широколистного**.

Напиток: солому зеленого овса, листья черники сушеной, сушеные створки фасоли, семена льна — по 2 г. Все измельчают и заливают 200 мл кипящей воды в термосе. Оставляют на ночь. Утром процеживают. Оказывает сахароснижающее действие.

Сок из зеленого овса. Он содержит витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и другие полезные вещества. Его прием благотворен для нервной и сердечно-сосудистой систем, положительно сказывается на обменных процессах в организме. Сок овса полезен также при нервном истощении, нарушении сердечного ритма, диабете. Он улучшает аппетит, действует как общеукрепляющее средство. Приготовление: зеленые части растения пропустить через соковыжималку или мясорубку. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды в течение 2–3 недель.

Целебными свойствами обладает **кисель**, полученный **из проросшего овса**. Овес надо перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут, их следует смолоть. После этого развести полученную муку холодной водой, залить все кипятком и кипятить 1–2 мин. Еще 20 мин напиток нужно настаивать. Затем процедить и пить свежим (готовить кисель заранее нельзя!). Принимать кисель следует при панкреатите, диабете, язве двенадцатиперстной кишки.

Ячменный солод. Семена ячменя помещают в подходящие для прорастания условия и, когда они прорастут, сушат их. Они содержат около 40 % крахмала, 10 % протеина, 10 % декстрина, 30 % клетчатки, энзим (пептаза), минеральные соли и витамины А, В, С и Е. Очень хорошее средство для благоприятного воздействия на общий обмен веществ.

1 ст. л. **бефунгина** (есть в аптеках) смешать с 1 стаканом теплой кипяченой воды и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Через 10–12 мин после приема бефунгина надо принять настойку календулы (есть в аптеках) по 30–40 капель на 1/4 стакана воды. Настойку календулы принимать также 3 раза в день за 20 мин до еды. Через 30 мин после приема бефунгина можно есть. Одновременно необходимо пить **сок квашеной капусты**. Курс лечения —

1 месяц. В результате сахар нормализуется, исчезают боли в поджелудочной железе.

Употреблять **ягоды черноплодной рябины**, содержащие сорбит. Заваривать и пить как чай траву зверобоя продырявленного.

1 лист **золотого уса** и 2 листа **подорожника** высушить, измельчить, залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Одновременно на ночь принимать ванны с добавлением 3–5 капель масла золотого уса.

1 стакан пропущенных через мясорубку сухих **желудей без кожуры** залить 1,5 л воды, кипятить 30 мин на слабом огне, настоять 1 сутки, снова прокипятить 30 мин и вновь настоять 1 сутки. Процедить, добавить в отвар 1 стакан **водки**, смешать и пить по 3 небольших глотка 5–7 раз в день независимо от приема пищи. Курс лечения — 2 недели. Проверить сахар в крови и далее действовать в зависимости от состояния. Лекарство необходимо держать в холодильнике. В дальнейшем, чтобы уровень сахара не повышался, пить данное лекарство 2 раза в неделю.

1 ст. л. любой **глины** без примесей песка и гальки залить 1/2 стакана холодной воды, настоять 5–6 ч и пить воду, оставляя осадок на дне. Лекарство пить до еды в течение 1 месяца.

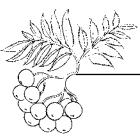
Сухие измельченные **листья барвинка родо-вого** залить **водкой** из расчета 1:20, настоять под крышкой 7 суток, процедить, перелить в темную бутылку. Взрослым пить по 10 капель на 1 ст. л. воды, подросткам — по 4–5 капель, а детям это лекарство использовать нельзя. Курс приема — 1 месяц. Затем надо сделать перерыв на 10 дней, и лечение можно повторить.

25 г измельченных **корней лапчатки прямо-стоячей** залить 0,5 л водки, настоять 3 недели. Процедить и пить по 25–30 капель 2–3 раза в день.

20 г измельченных **корней цикория** залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, томить на слабом огне 5–10 мин, процедить и пить без ограничений как чай. Это лекарство не рекомендуется принимать при язвах ЖКТ и запорах.

2 ст. л. измельченных в порошок **семян льна** залить 0,5 л воды, кипятить 5 мин под крышкой, настоять 1 ч, процедить и выпить теплым за 1–2 приема. Так повторять ежедневно в течение 2 месяцев, далее — 2–3 раза в неделю в течение





1 года. Одновременно 1 раз в день пить 1/2 стакана воды с 1 таблеткой аскорбиновой кислоты.

2 ст. л. **травы толокнянки** залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить и пить по 1 ст. л. 5 раз в день.

При сахарном диабете и гастрите 6 надземных частей **цикория** залить 2 л воды, кипятить 5–6 мин, настоять 30 мин, процедить и пить, добавляя **мед и сахар** по вкусу, 2 раза в день по 1/2 стакана за 20 мин до еды. Одновременно принимать такое средство: 10 **лимонов** и 300 г **чеснока** пропустить через мясорубку, добавить 1 кг меда, смешать, настоять 1 неделю и принимать ежедневно перед сном по 1 дес. л., медленно рассасывая.

Польские народные целители рекомендуют принимать натошак ежедневно по 1 ч. л. **авиационного керосина**, запивая 1/2 ч. л. **подсолнечного или облепихового масла**. Так делать 4 недели. Если больной плохо переносит такое лекарство, его назначают по 10–15 капель на куске сахара или на 1 ст. л. кипяченой воды.

Взять 1 ст. л. сухой **травы манжетки**, залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Курс лечения — 1–2 месяца. Сделать перерыв на 1 неделю и лечение повторить еще 2–3 раза в год.

2 ст. л. сухой **травы манжетки** залить 0,5 л **сухого вина**, настоять 1 неделю в темном месте, процедить и пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

100 г **семян травы расторопши** размолоть в кофемолке или растереть в ступе до состояния муки. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая водой.

Для снижения уровня сахара в крови 1 свежее **куриное яйцо** взболтать с 1 ст. л. **сока лимона** и выпить. После этого 1 ч ничего не есть.

1 ч. л. **корней айра** залить 1 стаканом холодной воды, подогреть и пить до и после еды только по 1 глотку. В день делать всего 6 глотков.

Для снижения сахара в крови принимать **чернушечное масло** по 1 г в день, а также пить **мяту перечную**, заваривая как чай.

Смешать 1 стакан **чернушки посевной**, 1 стакан **девясила высокого**, 1 стакан **душицы**. Все мелко истолочь и добавить 1 стакан измельченной кожуры граната. Все смешать и хранить в темном месте. Принимать по 1 ст. л. этой смеси за 15 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц.

На ранней стадии болезни для предупреждения заболеваний глаз (ретинопатии) принимать **аспирин** по 1 таблетке 2–3 раза в день после еды.

Содержание сахара в крови понизится, если до еды принимать по 1 ч. л. следующей смеси: 300 г **петрушки**, 300 г **чеснока**, 100 г **лимонной цедры**. Все пропустить через мясорубку, выдерживать 2 недели в темном месте. Неплохое средство лечения сахарного диабета.

Весной хорошо съедать ежедневно по сырому **клубню земляной груши (топинамбура)**.

При лечении диабета можно также использовать **перегородки грецкого ореха**. Для этого собирают перегородки от 40 орехов, заливают 1 стаканом кипятка, томят на водяной бане в течение 1 ч. Настаивают 2 ч, процеживают. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Отвар листьев и побегов голубики болотной. 1 ст. л. сырья заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настойка корня пиона уклоняющегося (аптечный препарат). Принимать по 30–40 капель 3 раза в день до еды.

Козлятник лекарственный (галега). 1 ст. л. сухой травы прокипятить 10–15 с в 250 г кипятка, затем процедить, отжать и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Использовать козлятник лекарственный необходимо под контролем врача. Необходимо отметить, что растение способствует повышению артериального давления.

Пить вместо чая **настой травы амаранта** (залить кипятком и настаивать 20 мин листья и цветки амаранта в соотношении 1:10, то есть 1 часть растения и 10 частей воды). Эту лечебную траву можно использовать как в сухом, так и в свежем виде.

Испытанный рецепт для поддержания нормального уровня сахара в крови: пройти курс лечения **плодами бархатного дерева**:

- первый день по 1 ягоде 3 раза;
- второй день по 2 ягоды 3 раза;
- третий день — по 3 ягоды 3 раза;
- все остальные дни до конца месяца — по 3 ягоды 3 раза в день;
- в дальнейшем по мере необходимости можно употреблять по 2–3 ягоды в день.

1 ст. л. **веточек и листьев омелы белой** залить 200 мл качественной **водки**, настаивать 1 неде-





лю в темном прохладном месте. Процедить и отжать. Принимать по 1 дес. л., смешав с водой, за 30 мин до еды 3 раза в день.

Можно снизить сахар в крови таким рецептом: очищенную **луковицу** запечь 5 мин в микроволновке или в духовке чуть дольше. Лук смягчится, у него не будет горечи и запаха. Когда сахар снизится до нормы, употребляйте печеный лук каждые 2 месяца по 1 неделе.

Больным сахарным диабетом рекомендуется **редька черная**, в которой содержатся инулин, витамины и минеральные соли. Противопоказания: заболевания сердца, печени, язвенная болезнь.

В течение 10 дней пить утром натощак и вечером перед сном 1 стакан свежего кефира с 1 ч. л. молотой **корицы** (перемешать хорошенько).

Простой домашний рецепт от сахарного диабета: в каждую из 2 пол-литровых бутылок кефира положить по 1/2 стакана **риса** и настаивать 1 сутки. Первую банку выпить в течение дня, вторую — на следующий день, сахар обязательно снизится!

Заварить 1 стаканом кипятка 20 мг нарезанных молодых **листьев** или незрелых **плодов грецкого ореха**, кипятить на малом огне 15–30 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить как чай по 1 чашке на прием 3 раза в день. Через 3–4 недели нужно сделать перерыв на 5–10 дней.

Мелко нарезанные **ветки черной смородины** (1 ст. л.) залить 1 стаканом кипятка, подержать на малом огне 30 мин и настоять 1 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Через каждые 3–4 недели нужно делать перерыв на 5–10 дней.

Замочить в воде с небольшим количеством соли **листья одуванчика** на 10 мин. Мелко нарезать 10 г **зеленого лука** и 50 г **крапивы**, добавить, отжав, 50 г замоченных листьев одуванчика, сбрызнуть смесь лимонным соком, залить полученный салат 12 г **растительного масла**, и можно есть. Листья крапивы и одуванчика лучше рвать в конце апреля — начале мая. Через каждые 3–4 недели нужно делать перерыв на 5–10 дней.

Залить 1 стаканом воды 15 г **семян подорожника**, кипятить их 5 мин, остудить и процедить. Принимать по 15 мл 3 раза в день. Через каждые 3–4 недели нужно делать перерыв 5–10 дней.

Рекомендуется есть салат следующего содержания: 50 г ошпаренного и нарезанного коль-

цами **лука**, по 15 г мелко нарезанного **укропа** и **петрушки** и 7–10 г **растительного масла**. Через каждые 3–4 недели нужно делать перерыв на 5–10 дней.

При диабете рекомендуют пить по 1 ст. л. в день **отвар корня ратания**.

Чеснок зеленый и зрелый употреблять при диабете ежедневно (зеленого больше).

При диабете принимают концентрированный **настой сухой вероники**: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Пить 1 ст. л. за 30 мин до еды.

Хрен отлично снижает сахар в крови. Для лечения вам понадобится корень хрена, который натираем на терке. Смешиваем хрен с кислым **молоком**. Не с кефиром, а именно с кислым молоком. Соотношение 1:10. Это лекарство надо принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Сахар понижается не сразу, а постепенно. Но эффект обязательно должен наступить.

Красный женьшень — отличное средство в лечении рака даже 4-й стадии.

Красный женьшень в 3 раза эффективнее сырого, поэтому и результат выше при лечении диабета, рака (даже 4-й стадии), доброкачественных опухолей, болезней сердца, бронхиальной астмы, печени, при планировании пола ребенка — это одна из магических тайн женьшеня, и в этом главную роль играет красный женьшень.

2 рецепта (на выбор) в лечении сахарного диабета.

Порошок красного женьшеня, измельченные корни, нужно принимать по 0,25 г 2–3 раза в день, запивая небольшим количеством воды. Через каждые 3 недели делается недельный перерыв, и так прием ведется 2–4 месяца.

Настойка красного женьшеня. Корень заливают 70%-м спиртом в соотношении 1:10 в измельченном виде — чем мельче, тем лучше. Настаивают 1 месяц в темном месте, фильтруют и разливают во флаконы из темного стекла. Доза приема: от 10 до 20 капель на 1 ч. л. кипяченой холодной воды 3 раза в день за 30 мин до еды. Начинать прием с 10 капель, увеличивая дозу каждый день на 1 каплю, так нужно дойти до 20. Курс лечения — 90 дней. Больным злокачественными опухолями нужно пройти не менее 2 курсов. Через каждые 30 дней приема настойки следует делать 10-дневный перерыв.

Чернушка (нигелла дамасская) лечит диабет. Американские исследователи и практический





опыт целителей подтвердили способность чернушки эффективно снижать сахар в крови и наилучшим образом укреплять иммунитет. 1 стакан (150–200 мл) чернушки, 1 стакан корней девясила высокого, 1 стакан травы душицы, 1 стакан сушеных гранатовых корок. Все очень мелко истолочь и высыпать в миску. 1 стакан кожуры граната грубо измельчить, затем очень мелко истолочь и всыпать к первым 3 компонентам. Хранить эту смесь в темной завинчивающейся банке в прохладном месте. Применять за 15 мин до еды 3 раза в день по 1 ст. л. этой смеси 4 недели подряд, затем постепенно уменьшить дозу. Провести 2–3 курса лечения. Составом этого замечательного рецепта можно снизить сахар в крови с 16 ммоль до 5,0 ммоль всего за 1 курс лечения.

Отвар корня левзеи пьют при сахарном диабете. 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, томить на малом огне 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настойка купены от инсулинозависимого диабета.

1-й способ. Отвар корней и настойку растения стоит пить при инсулинозависимом сахарном диабете, а также для профилактики диабетической ангиопатии нижних конечностей. Для лечения также принимают по 10 капель настойки утром и днем в течение 2 недель. Настойку готовят на 70%-м спирте. 100 г корня залить 1 л спирта, настоять 20 дней. Настойку купены обязательно нужно капать в воду, настой шиповника или зеленый чай. **Отвар:** 2 ст. л. измельченного корня залить 1 л воды, кипятить 30 мин в эмалированной кастрюле при закрытой крышке на малом огне. 1 ч настоять. Пить по 1/3–1/2 стакана 4 раза в день, независимо от еды.

2-й способ. Снизить содержание сахара в крови поможет отвар корня купены на молоке. 50 г измельченного корня (измельчать можно ножницами) помещают в пятилитровую кастрюлю, заливают 3 л свежего молока и кипятят на медленном огне на водяной бане, чтобы молоко не пригорело, пока объем не дойдет до 1 л. Следите, чтобы молоко не убежало и не пригорело. Почаще помешивайте отвар. Затем снимите с огня и дайте остыть. Процедите через 2 слоя марли и отожмите, корни после отжатия выбросьте. Отвар на молоке готов к употреблению.

Лечение диабета морозником. Действенным способом для лечения диабета считается морозник кавказский. Он оказывает активное очищающее действие, понижает уровень содержания сахара. Морозник очень полезен и при похудании. Ведь довольно часто диабет наблюдается именно у людей, страдающих лишним весом. Народное лечение диабета морозником кавказским очень хорошо себя зарекомендовало, но рекомендуется отменить все другие методы лечения, чтобы не допустить побочной реакции. Применение морозника поможет снизить лишний вес, улучшить обмен веществ и снизить уровень сахара в крови. Эту травку можно применять как в целях профилактики, так и качестве лечебного средства заболевания сахарным диабетом.

Применяют морозник в виде настоя, который готовится следующим образом: берем порошок на кончике ножа и заливаем 50 мг воды, оставляем на ночь. Утром натошак выпиваем смесь, предварительно хорошо ее взболтав. Если организм хорошо переносит лечение, можно увеличивать постепенно дозировку до 150 мл и продолжать так 6 месяцев. Не стоит увеличивать дозировку слишком быстро, морозник считается ядовитым растением.

Гречка + орехи грецкие в равных частях, перемолоть и употреблять по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая талой или кремниевой водой.

Сок ягод калины смешать с медом в соотношении 1:1, принимать это средство от диабета по 1 дес. л. утром натошак.

Молодые листья и лоза винограда (в таджикской народной медицине). Собранные листья, молодые побеги сушат в тени и сохраняют в картонных коробках. **Настой:** 4 ст. л. листьев винограда заваривают как чай в 0,5 л кипяченой воды, и затем на медленном огне кипятят 15–20 мин, процеживают и пьют по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Горячее молоко (невскипевшее) с содой. На 1 стакан молока — 1/4 ч. л. соды. Принимать 4 раза в день между приемами пищи для лечения диабета.

Томатный сок против сахарного диабета. Полезен для больных с нарушениями обмена веществ, а также для страдающих артритом, ожирением, диабетом, так как сок способствует лучшему усвоению питательных веществ и нор-





мализует процессы обмена. Сок помогает организму выбрасывать шлаки и ядовитые вещества вместе с мочой.

При сахарном диабете (на начальной стадии заболевания) применяют **настойку корней заманихи высокой**. При легких и средних формах сахарного диабета наблюдается снижение сахара в крови: 20 г измельченных корней залить 100 мл 70%-го спирта, настаивать в теплом темном месте 10 дней. Процедить и перелить в темную стеклянную банку. Хранить в прохладном месте. Принимают по 20–30 капель настойки 2 раза в день до еды.

Если у вас сахар 8–8,5 ммоль/л. Его можно снизить до 4,5–5 народными средствами. Для этого необходимо **почистить поджелудочную железу**.

Утром в любое время поставьте кипятить 0,5 литра нежирного магазинного молока. Пока молоко греется, через крупную терку натрите 100 г очищенного **корня пастернака**. Как молоко закипело, добавьте в него кашицу пастернака и кипятите еще 2–3 мин. Завтрак готов. Каша получится сладкая, но пусть это вас не пугает. После того как съели ее, 3–4 ч не надо ничего пить и есть. Порцию можно разделить на 2 приема, но в промежутках также ничего не есть и не пить. Такой завтрак нужно готовить ежедневно в течение 6 дней, обед и ужин — по вкусу. На всю чистку потребуется 3 л молока и 600 г очищенного корня пастернака. Чистка производится каждые 6 месяцев. Периодически сдавайте кровь на сахар, и вы убедитесь, что сахар вдвое снизится.

Настой травы всего растения тмина, в том числе из корней, приготовленный как чай, полезен при сахарном диабете.

Хорошо пить **настой из шалфея**. Эта трава помогает не только при сахарном диабете, но и при климаксе, ожирении.

Принимайте **куркуму**, она повышает иммунитет.

Древние врачи предлагали больным сахарным диабетом употреблять **сыворотку из 2 л кислого молока**.

Перед едой при лечении сахарного диабета полезно пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день **сгущенный гранатовый сок**. Также в этот период полезны кислые и кисло-сладкие сорта граната.

Для лечения сахарного диабета используйте целебные сборы лекарственных растений.

Требуется: **листья черники, створки стручков фасоли обыкновенной, семена льна, зеленая солома овса**, взятые в равных частях. 3 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 л кипятка в термосе и настаивать в течение ночи. Применение: теплый отвар в 3 приема за 30 мин до еды. Курс лечения — 2–3 месяца.

Траву золототысячника, цветочки клевера, лист манжетки, корень одуванчика, плоды рябины красной, трава мяты — набрать поровну. Затем 2 ст. л. этой смеси залить стаканом горячей воды (0,5 л), слить вместе с травой в термос, настаивать всю ночь. Принимать по 1/3–1/4 стакана за 30 мин до еды. Курс — 2–3 месяца.

Требуется: по 100 г **листьев и измельченных плодов боярышника**. 2 ст. л. смеси залить в термосе 0,5 л кипятка и настоять в течение 1 ч. Применение: по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: **листья черники, створки стручков фасоли, листья шелковицы, листья лавра благородного**, взятые в равных частях. 3 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 15 мин на водяной бане, настоять 30 мин, процедить. Применение: по 1 стакану 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: по 2 части **листьев черники, семян льна, плодов можжевельника**, 1 часть **травы манжетки**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 мин, настаивать 15 мин, процедить. Применение: по 1 стакану 2 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Требуется: 2 ст. л. **кукурузных столбиков с рыльцами**, 1 ст. л. **листьев мяты**, 5 ст. л. **створок стручков фасоли**. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами воды, кипятить 7 мин, настаивать 10 мин, процедить. Применение: по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 1 месяца.

Требуется: **листья (или семена) горчицы**. Немного прокипятить и оставить настояться, процедить. Пить теплый отвар, разбавленный водой, перед едой 3 раза в неделю на протяжении 2–3 месяцев.

Требуется: 1 ст. л. измельченных **стручков фасоли**. Залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 мин, долить еще 1 стакан кипятка, настоять 3–4 ч и процедить. Применение: по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой 1–2 месяца.

Требуется: 1 ст. л. **листьев грецкого ореха**. Залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, на-





стоять 1 ч, процедить. Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день 1,5–2 месяца.

Требуется: 1 ст. л. **листьев смородины**. Залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настоять 2 ч, процедить. Применение: по 0,3 стакана 3 раза в день 2–3 месяца.

Требуется: 1 ст. л. **листьев одуванчика лекарственного**. Залить 1,5 стакана кипятка, кипятить 5 мин, настоять 3 ч, процедить. Применение: по 1 ч. л. 3–4 раза в день после еды в течение 2–3 месяцев.

Требуется: 3 стакана **створок стручковой фасоли**. Залить 4 стаканами кипятка и варить на слабом огне 10 мин. Применение: по 1/2 стакана 4 раза в день.

Грязевое лечение используется в основном при хронических воспалительных процессах. Лечебная грязь оказывает многогранное, сложное воздействие на весь организм в целом. Благодаря грязелечению в организме человека происходят глубокие изменения, о чем свидетельствует то, что процедура вызывает чувство усталости, слабости, повышает температуру тела, изменяется состав крови и т.д. Грязевая процедура часто понижает уровень сахара в крови. Грязелечение не входит как составной элемент в комплекс лечебных средств, применяемых на курорте. Истощенные больные при заметных проявлениях сахарного диабета не должны заниматься грязелечением. В случае благоприятного течения заболевания, даже больными, которые принимают инсулин, при имеющихся показаниях для лечения сопутствующих заболеваний, грязелечение может быть использовано.

Грязелечение применяется при болезнях суставов, мышц, нервов, инфекционного (не туберкулезного) происхождения в результате нарушенного обмена веществ, а также после перенесенных травм, не ухудшая течения нарушенных обменных процессов, наблюдаемых при сахарном диабете.

Грязелечение может быть применено при моно- и полиневритах диабетического происхождения, если нет противопоказаний в комплексе с другими средствами. Грязь применяется также при хронически текущих воспалительных заболеваниях органов брюшной полости, желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника, печени и желчных путей. При нарушении половой функции можно также применять грязелечение.

Во всех указанных случаях и в ряде других, где показано грязелечение, сахарный диабет не является противопоказанием. Больные сахарным диабетом должны знать, что натощак грязелечением заниматься не следует. Особенно это важно знать больным, которые принимают инсулин. При плохом самочувствии, усталости грязевую процедуру принимать не нужно. Отдых до, а тем более после процедуры обязателен.

В дни приема грязевой процедуры нельзя принимать никаких других процедур. Больные, которые принимают грязевые процедуры и пользуются инсулином, направляясь в грязелечебницу, должны иметь при себе что-то сладкое на случай возникновения гипогликемии. Температура грязи, продолжительность процедур, их количество на курс назначает врач, и ни при каких обстоятельствах эти рекомендации не должны произвольно изменяться. При появлении или обострении болей, плохом самочувствии в связи с приемом лечебной грязи нужно обязательно говорить врачу. Если нужно провести курс грязелечения больным сахарным диабетом, которые не имеют возможности воспользоваться обычным аппликационным методом, то для лучшей переносимости им нужно назначить другие виды процедур (электрогрязь, диатермогрязь, грязевой ионофорез) как более комфортные.

Электрогрязелечение может широко использоваться при лечении больных сахарным диабетом в пожилом возрасте, при выраженных возрастных изменениях сердечно-сосудистой системы, которые препятствуют назначению обычного грязелечения. Правила приема этой процедуры такие же, как и при обычной грязевой процедуре.

Отвар фасоли и овса. Требуется: по 2 ст. л. молотого овса, стручков фасоли, 1 л воды. Фасоль и овес залить кипятком, настоять в течение 12–14 ч. Поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 5–7 мин, остудить и процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 3/4 стакана 3–4 раза в день через 10–15 мин после еды.

Гипертензия с повышенным содержанием сахара в крови

Морской рис, морской гриб, индийский рис, рисовый гриб, китайский морской рис, китайский гриб, японский гриб, живой рис — все это названия одного и того же микроорганизма.





В сравнении со своими «родственниками» — чайным и молочным грибом — индийский морской рис является самым целебным. Не зря в народе этот микроорганизм получил название «живое лекарство». **Напиток из морского риса** оказывает иммуномодулирующее, антисклеротическое, антимикробное, мочегонное действие, снижает артериальное давление, улучшает обмен веществ и способствует выведению шлаков из организма.

Настой является натуральным, природным продуктом. При инсулинозависимом диабете, а также ряде заболеваний ЖКТ, сопровождающихся повышенной кислотностью, напиток из индийского морского риса употреблять не следует, так как он содержит полисахариды.

Выращивают индийский морской рис так же, как чайный гриб, — в банке. На 1 л холодной питьевой воды берем 4 ст. л. морского риса и 2 ст. л. сахара. Сахар предварительно растворяем, тщательно перемешиваем в воде комнатной температуры (если сахаринки попадут на рис, он заболеет). Добавляем в напиток 10–15 изюминок или 5–7 штук кураги (можно чернослив, инжир или другие сухофрукты). Все помещаем в стеклянную банку, накрываем марлей, убираем в шкаф (ни в коем случае не на солнце и не рядом с отопительными приборами, подальше от пряностей — морской рис не любит резких запахов. То же самое касается запаха нафталина в шкафу).

Через 1 день летом, а зимой через 2 дня напиток готов. Сцедите его, сухофрукты выбросьте, а рис промойте фильтрованной водой комнатной температуры и опять заправьте. Напиток следует употреблять регулярно не менее 3 раз в сутки по 10 мл, по желанию его можно пить вместо воды. Курс лечения 1 год, но положительные изменения в организме начнут ощущаться уже через 1–2 месяца приема.

Рецепт мази для лечения ран при сахарном диабете

Живица сосновая или еловая — 100 г, **подсолнечное масло не жареное** — 100 г, **мед в сотах** — 100 г. Если нет меда в сотах, берут 70 г меда и 40 г желтого воска. Если нет живицы, можно использовать канифоль. Масло в эмалированной посуде ставят на огонь, аккуратно добавляют канифоль (живицу) и мешают палочкой, лучше стеклянной, пока не растает. Мед в сотах кладут медленно, помешивая палочкой.

Когда все растворится, закипит, выключить огонь и продолжать помешивать, пока смесь не приобретет желтый цвет. Хранить в прохладном месте.

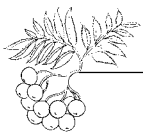
Живица сосны или ели — 100 г, **масло сливочное свежее** — 250 г, **мед в сотах** — 200 г, **прополис измельченный** — 10 г. Масло сливочное кладут в эмалированную посуду и доводят до кипения. Аккуратно кладут канифоль (живицу). Когда канифоль расплавится (помешивают), добавляют мед в сотах и прополис. Если нет меда в сотах, то можно использовать 100 г меда и 100 г желтого воска.

Когда все расплавится и покипит 10 мин (следить, чтобы не убежало), снять с огня и в горячем виде процедить и отжать. Сваренную мазь хорошенько перемешать, чтобы она была однородной. Перед наложением повязки рана не требует особой обработки. Если в ране собрался гной, то ее можно обработать гипертоническим или просто солевым раствором (1 ч. л. соли «Экстра» на 3–4 стакана кипятка).

Масло для диабетиков. Чтобы заживали быстрее раны, порезы приготовьте такое масло. В небольшую кастрюлю с крышкой поместить стакан тертой свежей **моркови** и доверху залить **растительным маслом**. Затем поставить эту кастрюльку с маслом в другую (большого размера) с кипящей водой. Нагревать на водяной бане 15 мин, потом охладить на воздухе и отжать через 2 слоя марли. Хранить в холодильнике. Смазывать готовым морковным маслом поврежденные места на коже, а также принимать его вовнутрь: по 1 ч. л. 3 раза в день, подольше задерживая во рту.

Способ приготовления лекарства для лечения ран при диабете: в разгар цветения **подсолнуха** нужно осторожно выкопать его **корень**. Лучше это делать после дождя. Тогда сохранится больше волосиков, которые отходят от корня. Они-то и являются целебными. Корень нужно выкопать с землей, намочить, чтоб отошла земля, встряхнуть и оборвать волосики. Сушить их в тени. Для приготовления лекарства 1 ст. л. измельченных волосиков положить в трехлитровую банку и залить кипящей водой так, чтобы до края банки осталось 4–5 см. Банку укутать и оставить на 40 мин настаиваться. Для лечения ран при диабете этот настой нужно пить в неограниченном количестве в течение





дня вместо воды, чая, компота и т.д. На следующий день готовьте свежий настой. При большом сахаре надо проявить терпение. Может быть, придется лечиться и полгода.

Осложнения диабета страшнее, чем диабет!

Сахарный диабет сегодня считается неизлечимым и сложным заболеванием, имеющим столько побочных осложнений, сколько нет у других заболеваний. Вся тяжесть диабета заключается в усугубляющем действии этих осложнений. Ретинопатия, нефропатия, нейропатия, диабетическая стопа, гангрена, ишемическая болезнь сердца — это многочисленные «осложнения диабета». Они могут сделать человека инвалидом и провоцируют раннюю смертность, которая очень высока среди смертельно опасных заболеваний.

Диабетическая нейропатия выражается в расстройствах сенсорного, двигательного и вегетативного характера. Двигательные нарушения — мышечная слабость, сопротивление растяжению мышц, непроизвольное напряжение (спастичность). Нарушения вегетативной системы проявляются в чувстве нехватки кислорода, головокружении, приливах жара или холода. Больного знобит, он дрожит, усиливается потоотделение, появляются боли в брюшной полости или области сердца. Сенсорная нейропатия проявляется в чувстве растерянности, больной беспокоен, неустойчив, его конечности онемевают, к горлу приступает тошнота.

Такие осложнения диабета встречаются у 85 % больных. Каждое нарушение в отдельности практически не отмечается, они образуют

симбиозы, которые заставляют больного сильно страдать. Например, сенсорная нейропатия связана с вегетативными расстройствами, которые проявляются в виде вазомоторных нарушений функций конечностей, усиленного потоотделения и мононейропатии черепных нервов.

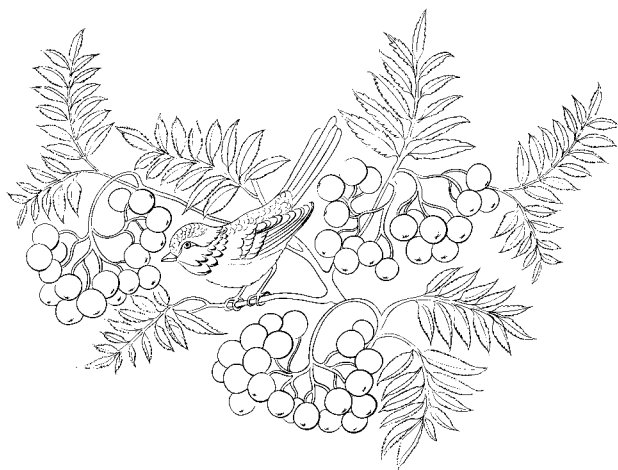
Каждый пациент, болеющий диабетом более 5—7 лет, страдает от диабетической нейропатии. Лечение осложнения нужно начинать как можно раньше, но и на запущенной стадии оно может помочь. **Самая распространенная методика** — нормализация уровня гликемии, так как роль гипергликемии в патогенезе диабетической нейропатии очень важна. Длительное поддержание нормогликемии сдерживает прогрессирование разрушений периферических нервов, но устранить нейропатию не может.

Появление болевых синдромов, которые характеризуют осложнения диабета, нормализация гликемии не устранил. Лечение (патогенетическое или симптоматическое) продолжается очень долго, так как обратимость явления очень ненадежная.

В некоторых учреждениях для лечения диабетической полинейропатии используют плазмаферез на фоне циклофосфида. Эффект выражается в уменьшении и полном заживлении трофических язв, стабилизации тканевого кровотока, снижении болевого синдрома, удалении атерогенных зон.

Нейропатия, лечение которой проводится с помощью плазмафереза, вскоре перестает слишком сильно отрицательно воздействовать на организм диабетика.





БОЛЕЗНИ нервной системы

АМНЕЗИЯ (РАССТРОЙСТВО ПАМЯТИ)

Амнезия (амнестический синдром) — это нарушение психической деятельности, в отличие от обычного «забывания», когда информация имеется в памяти, но не извлекается вовремя. Нарушения памяти при психических расстройствах также бывают в виде: гипермнезии (обострение памяти, воспоминание в мельчайших деталях); гипомнезии (ослабление памяти); парамнезии — обманы памяти, они часто сопровождают амнезии. Виды парамнезии: а) криптомнезии — искажение памяти, когда человек «чужие» истории воспринимает как свои собственные; б) псевдореминисценции — обманы памяти, когда события, действительно случившиеся в жизни человека, смещаются во времени; в) конфабуляции — замещение провалов памяти вымыслами; г) эхомнезии — повторяющееся воспоминание, когда действительно имевшие место события переживаются вновь.

Чаще всего амнезия встречается при чрезмерном употреблении алкоголя, что приводит к недо-

статочности витамина B_1 , а также ее провоцируют рискованные формы поведения, приводящие к частым черепно-мозговым травмам, рискованное поведение в отношении ВИЧ-инфицирования.

Причинами амнезии являются соматические заболевания (недостаточность витамина B_1 , гипогликемия); поражение головного мозга (черепно-мозговая травма, опухоли головного мозга, поражение сосудов головного мозга, хирургические вмешательства на головном мозге, кислородное голодание головного мозга, инфекционное поражение головного мозга, в том числе ВИЧ-инфекция, неврологические болезни головного мозга); употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, психотропные препараты, другие токсичные вещества); психотравмирующие для человека события, ситуации сильного стресса, катастрофические события.

Нарушения памяти могут быть изолированными, а могут проявляться вместе с нарушением других психических процессов.

Если головной мозг поражается быстро и внезапно (при черепно-мозговой травме, инсульте), то может возникнуть: ретроградная амнезия — утрата памяти на события, которые непосредственно предшествовали причине; ан-





тероградная амнезия — отсутствие памяти на период после воздействия причинного фактора; антероретроградная амнезия — утрата памяти на период до, в момент и после воздействия причинного фактора.

Временной отрезок утраченных воспоминаний индивидуален: от нескольких минут до нескольких лет.

Если нарушение памяти вызвано постепенным патологическим влиянием на головной мозг (при хронической болезни или длительном отравлении головного мозга), тогда может появиться: фиксационная амнезия — человек не запоминает и не удерживает в памяти текущие события; прогрессирующая амнезия — последовательное опустошение памяти от настоящего к прошлому (по закону Рибо—Джексона), при этом события прошлого оживают в воспоминаниях, а память на ближайшие события совсем утрачивается.

Если **потеря памяти** вызвана психотравмирующим событием и человек забывает все, что совпало по времени с этим событием, такую амнезию называют аффектогенной.

Психические причины также влияют на возникновение диссоциативной амнезии, которая не связана с поражением головного мозга, так как утрачивается память на неприятные, болезненные, травматические для личности события, такая амнезия фрагментарна и изменчива. Подобная амнезия почти неотличима от сознательной симуляции.

Нарушение функции памяти может говорить о болезни мозга, поэтому чем раньше начато лечение, тем лучше прогноз. Кроме того, амнезия ограничивает возможности человека, снижает качество жизни.

Прогноз на выздоровление зависит от основного заболевания: если причина устранена и функция головного мозга восстановлена, то больной может полностью выздороветь.

При прогрессирующих заболеваниях головного мозга, ведущих к атрофии, прогноз неблагоприятный: после фиксационной и прогрессирующей амнезий утрачивается память на движения (моторная амнезия), затем происходит полный распад психической деятельности вплоть до психического марасма.

При появлении самых незначительных признаков нарушения памяти нужно обратиться к врачу-невропатологу (неврологу).

Диагностика заболевания, которое сопровождается амнезией, проводится в связи с: особенностями и закономерностями нарушений памяти; анализом истории и причин возникновения амнезии; дополнительными методами обследования (ядерно-магнитно-резонансная томография головного мозга, компьютерная томография головного мозга, реоэнцефалография, эхоэнцефалография, электроэнцефалография головного мозга).

Правильность лечения зависит от быстроты и правильности выявления причины, которая вызвала амнезию, и ее устранения.

Терапия с помощью лекарственных средств проводится невропатологом, терапевтом, инфекционистом, психиатром.

В случае прогрессирующих амнезий, кроме лекарственной терапии, больной нуждается в психологическом сопровождении и реабилитации. Для этого ему нужен нейропсихолог или специально подготовленный врач-психотерапевт, клинический психолог.

Упражнения для укрепления памяти

Наш мозг нуждается в регулярных тренировках, так же как и любой другой мускул. С детских лет взрослые стараются развить память ребенка единственным способом — зубрежкой. Механическое записывание информации, несомненно, поможет что-то запомнить. Однако существуют куда более осознанные и действенные методы запоминания.

Метод Пифагора прост и эффективен: достаточно каждый вечер перед сном вспомнить прожитый день в мелочах, повторяя все события, фамилии и имена людей, с которыми состоялись встречи, их телефоны и результат переговоров. После этого необходимо сменить окраску событий, если они несли негативный оттенок, самостоятельно найти им положительное русло, понять, зачем был послан тот или иной человек в жизнь. Таким образом, человек настраивает себя на светлое будущее, при этом сознание расширяется и память укрепляется.

Этот метод хорош лишь в том случае, если проводится ежедневно. Через месяц-другой не нужно будет вспоминать, что в конце дня пора подвести итог, это будет проходить автоматически. Эффект наступит сразу же — легко будет сдать любой экзамен, запомнить большой информативный блок.





Еще одно упражнение для укрепления памяти — во время прогулки или перерыва нужно сконцентрироваться на деталях окружающего мира, услышать звуки, увидеть все те мелочи, которые нас окружают постоянно. Можно поиграть в интересную игру, представив себя детективом, которому нужно раскрыть серьезное дело. В такой игре важна каждая деталь. Это упражнение поможет раскрыть все каналы восприятия, эффект будет неожиданным: обычно люди не слышат мир вокруг себя, не замечают его многообразия и красоты. Запоминание информации идет очень выборочно, рассеянно. После такого несложного упражнения сознание расширяется, и человек способен запомнить гораздо больше, чем раньше.

Есть один несложный прием **«запечатывания» информации**, который отлично срабатывает при запоминании номера телефона, фамилии или даты: нужно несколько раз повторить фразу или номер вслух, про себя и закрыть жестом, наложив верхние фаланги больших пальцев на указательные. Пятнадцать-двадцать секунд и этот жест «впечатает» информацию в мозг. Эффективность такого приема порой доходит до ста процентов.

Народная медицина поможет укрепить память.

При амнезии у пожилых людей: взять 30 г **корней элеутерококка** на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, процедить; пить по 150 г 2–3 раза в день, можно добавить мед. Противопоказан он при гипертонических кризах и лихорадочных состояниях.

Фармацевтическая промышленность выпускает **экстракт корней элеутерококка**, который принимают по 25–30 капель 2–3 раза в день до еды. Хранят ее в хорошо закупоренной посуде в затемненном месте.

Настойка. 50 г измельченных корневищ залить 0,5 л водки и настаивать 2 недели. Хранить в прохладном месте в темной бутылке. Принимать по 20–40 капель за 30 мин до еды утром и в обед. Курс лечения — 1 месяц.

Настойка. 50 г измельченных листьев и корней растения залить 0,5 л водки и настаивать в темном теплом месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 20–

40 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 25–30 дней.

Настой. 1 ч. л. измельченных листьев элеутерококка залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждать при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 25–30 дней.

Взять кусочек **корня женьшеня** весом 10–12 г, залить 0,5 л воды, кипятить на малом огне 7 мин, сразу же процедить; пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Корень можно использовать еще раз, добавив немного свежего сырья.

1 ст. л. **сосновых почек** заливают 1 стаканом кипятка, на медленном огне кипятят в закрытой посуде 10 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 2–3 раза в день после еды.

Настойка родиолы розовой, золотого корня поможет вернуть память. 50 г золотого корня измельчают и заливают 300 мл **водки**, ставят в теплое место на 1 неделю, ежедневно бутылку встряхивают. Через 1 неделю настойку процеживают и пьют по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Этот рецепт рекомендуется людям с нормальным или пониженным давлением, гипертоникам отвар пить нежелательно.

Отлично помогает при головных болях, шуме в ушах и частичной потере памяти **настой вереска**. 1 ст. л. сухой травы залить 0,5 л кипятка и кипятить 10 мин. Настаивать в теплом месте 3 часа, процедить. Первую неделю лечения пить по 1/2 стакана в день вместо чая в любое время. Следующие 2 недели — по 1 стакану. После этого сделать десятидневный перерыв и повторить курс с начала.

Шоколад и чай способны улучшить память человека. Тем, кто ограничивает потребление сладкого, эксперты советуют принимать 1 бокал красного сухого вина в день. Флавоноиды, которые находятся в вине, чае и шоколаде, способны поддерживать деятельность мозга и улучшать память. Однако превышать дозу вина опасно. Чем человек старше, тем выше эффективность воздействия этих продуктов.

Ежедневный прием вкусного **салата из свежей тертой моркови с изюмом, грецким орехом и сметаной** поможет обновить клетки мозга, улучшить кровоток и укрепить память. Регулярное употребление морской капусты,





бананов и винограда также способствует укреплению памяти.

Прием **березового сока** в качестве питья способствует прекрасному оздоровлению организма: люди, выпивающие 1,5–2 л березового сока в день, намного здоровее тех, кто ограничивает питье чаем или кофе.

Чай из розмарина очень хорошо снимает умственную усталость, помогает восстановить память, заметно уменьшает забывчивость.

АРАХНОИДИТ

Арахноидит — воспаление сосудистой оболочки мозга, главным симптомом которого является длительная сильная головная боль, а также головокружение, тошнота, рвота, нарушение равновесия, ухудшение зрения и слуха, боли в ногах, руках и во всем туловище.

Арахноидит могут вызывать воспалительные процессы в среднем ухе, черепно-мозговые травмы, инфекционные заболевания, хронические интоксикации, воспаления миндалин, придаточных пазух.

Лечится арахноидит очень долго, часто болезнь становится хронической.

Внимание! При остром арахноидите необходимо обратиться к врачу, при этом данный диагноз нельзя ставить самостоятельно. При острой форме арахноидита нужно принимать антибиотики: пенициллин, полусинтетические пенициллины (метициллин, ампициллин, ампиокс, оксациллин) в среднетерапевтических дозах.

При подострых и хронических арахноидитах прописывают дегидратирующие (диакарб, фуросемид, глицерин), рассасывающие (экстракт алоэ, плазмол, стекловидное тело, лидаза), общеукрепляющие (витамины группы В, АТФ) и симптоматические средства. Можно также попробовать йод-электрофорез по глазнично-затылочной методике.

Если случаются припадки, то назначаются противосудорожные средства. Проводится лечение фокальной инфекции. При кистозных арахноидитах иногда рекомендуют нейрохирургическое лечение.

Любое средство народной медицины нужно обязательно согласовывать с врачом!

При арахноидите хорошо помогает парить голову отварами таких трав, как **хвоя сосны, цветы календулы, Melissa, мать-и-мачеха, укроп, полынь**. Можно приготовить крутой **отвар** из всего травяного сбора, а можно только из тех трав, которые есть. После того как попарили голову, волосы обязательно надо высушить феном, намазать голову теплым тройным одеколоном с 5 каплями чайного дерева на 1 флакон и надеть теплую шапочку.

Существует 2 вида лечебных **паровых ванн**, используемых при арахноидите. Одни выполняются для верхней части тела, а другие — для нижней. Их нужно принимать поочередно. Если заболевание очень тяжелое, то одну ванну следует провести утром, а вторую вечером. Эти процедуры следует проводить ежедневно в течение 10–12 дней.

Паровые ванны приготавливаются на основе распаренной **сенной трухи**. Причем лучше всего использовать **сено полевого разнотравья**. Необходимо взять две горсти трухи и, залив их кипятком, томить на медленном огне, закрыв крышкой, в течение 10 мин. Затем снять посуду с огня и, раздевшись до пояса, сесть перед кастрюлей, наклонив над ней голову. Затем, накрывшись простыней, необходимо открыть крышку и дышать парами примерно 15 мин. Желательно время от времени добавлять в отвар небольшие кусочки раскаленного красного кирпича, что сделает лечение еще более эффективным.

После приема такой ванны следует сразу обмотать голову мягким махровым полотенцем и принять душ (температура воды — 30–32 °С). После этого необходимо быстро одеться и немного подвигаться, чтобы согреть тело. В носоглотку следует закапать 10%-й раствор экстракта мумие. А для еще большего эффекта лечения нужно положить на наиболее болезненные места головы травяную растирку.

Для приготовления **растирки** следует смешать 1 часть **сон-травы** и по 2 части **мелиссы, мяты перечной, душицы, лапчатки гусиной, лавровишни**. Затем следует залить приготовленную смесь водкой из расчета 1:4 и, плотно закрыв крышкой, поставить на 9 суток в теплое место.

При онемении отдельных участков головы следует взять смесь 1 части **сон-травы** и по 2 части **семян мордовника шароголового, мелиссы,**





лапчатки гусиной, душицы, лавровишни, мяты перечной. Затем залить ее оливковым маслом из расчета 1:4, поставить посуду, накрыв крышкой, в разогретую духовку и томить в течение 3–4 ч. После этого растирку нужно настаивать в теплом месте 9 суток.

Хорошо действует растирка из цветущих **верхушек вероники лекарственной, мяты перечной, травы мелиссы, омелы белой (дубовой).** Эти ингредиенты (по 1 части) нужно смешать, добавить к ним 1 размолотый лавровый лист и, залив оливковым маслом (1:4), томить в разогретой духовке 3–4 часа. Перед использованием растирка должна настояться в теплом месте в течение 7–9 суток.

Для приготовления антисептического сбора нужно смешать **прострел луговой, душицу, мяту перечную, мелиссу, татарник колючий (по 1 части) и траву пустырника, вербену лекарственную, листья гледичия крымского (по 2 части).** После этого следует взять 50 г смеси и, залив ее 1 л кипятка, томить на медленном огне 5 мин. Затем нужно настоять растирку 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Для напаривания головы можно делать отвар из смеси **дурнишника колючего и дурнишника обыкновенного,** взятых в равных частях. 50 г этой смеси нужно залить 1 л кипятка, кипятить 5 мин и настаивать 2 часа. Время принятия такой паровой ванны составляет 10 мин.

Хорошо помогает **втирание теплого подсолнечного масла** в темя.

Из **корня аира** сделать отвар и пить его до еды 5 раз в день по 1 ст. л.

Очень полезно натереть 1 **лимон с кожурой,** пересыпать его **сахаром,** перемешать и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Приготовление антисептического сбора. Смешиваем **луговой прострел, перечную мяту, травку пустырника, мелиссу и вербену лекарственного вида.** Берем 50 г данной смеси и заливаем 1 л кипяченой воды. Варим на огне приблизительно 5 мин. Настаивать такую растирку нужно 3 ч. Употреблять 3 раза в сутки по 1/2 стакана перед едой.

Для **головного напаривания** нужно будет сделать отвар из **дурнишника колючего и обыкновенного дурнишника.** 60 г данной смеси требуется залить 1 л кипятка. Кипятить в течение 3 ч.

Настаивать обязательно 4 ч. Время принятия такой ванны составляет 15 мин.

При данной болезни врачи обычно назначают **витамин В, антибиотики и йод.**

Запомните, что при этой болезни нужно ложиться спать не позднее 11 часов вечера, а просыпаться не позднее 8 утра. Телевизор желательно не смотреть или смотреть на большом расстоянии не более 2 ч. От мобильного телефона держитесь подальше, не носите его в карманах.

1 ст. л. **арники** заливаем 0,5 л кипятка, процеживаем и пьем по 1 ст. л. 2 раза в день перед приемом пищи. Курс приема данного раствора составляет 4 месяца.

При болезни пейте больше **чая с мятой.** Прикладывайте ко лбу **листья белокочанной капусты,** а также пейте **чай из травы зверобоя.**

Настой девясила от арахноидита. Рекомендуются пить 3–4 раза в день (до приема пищи) по 1/4 стакана настоя корня девясила: 1 ч. л. сухого измельченного корня заливается 1 стаканом воды, 1 сутки настаивается и процеживается.

Мать-и-мачеха от арахноидита. Для облегчения головной боли пьют по ложке 4 раза в день настой из листьев мать-и-мачехи (1 ст. л. сухих измельченных листьев заливается 1 стаканом кипятка и настаивается 30 мин).

Эфирные масла и арахноидит. Также применяются различные эфирные масла, стимулирующие иммунную систему, оказывающие противовоспалительное действие. Например, можно делать массаж в местах головных болей с маслами: ладанного (5 капель), лавандового и тимьянового масел (по 3 капли); бергамота и шалфея (по 7 капель).

Отвар: из 150 г листьев **алоэ** сделать кашицу и смешать с 50 г **корней девясила,** добавить 500 г **пчелиного меда** и 2 л **красного вина.** Варить 1 ч на водяной бане, процедить. Принимать за 20 мин до еды 3 раза в день по 1–2 ст. л. В качестве биостимулятора.

Состав: **марьин корень** — 20 г корней, **си-рень обыкновенная** — 10 г цветков, **клевер луговой** — 20 г цветков, **омела белая** — 20 г листьев, **хмель обыкновенный** — 10 г шишек, **пустырник пятилопастный** — 20 г. Сухую смесь подробить, перемешать, залить 0,5 л кипятка. На протяжении 8 ч настоять в термосе, процедить. Прием проводить ежедневно по 3 раза





перед едой в объеме $2/3$ стакана. Настой принимать параллельно с цветочной пыльцой, которую заливают кипяченой водой комнатной температуры. Соотношение — 1 ч. л. пыльцы на 50 мл воды. Такое лечение применяют для лечения от воспалительных заболеваний мочеполовой сферы, спинного мозга и в период реабилитации после стационарного лечения.

Лечение арахноидита при помощи настойки прополиса. Прополис оказывает обезболивающее, противовоспалительное и сосудорасширяющее действие. Прополис (20 г) залить спиртом (100 г), настоять в темном месте, периодически помешивая. Затем 25 капель настойки развести 50 мл воды. Принимать 3 раза в день до еды. Можно также комочек прополиса (размером не более спичечной головки) положить под язык, немного подержать и проглотить.

Корень петрушки при лечении арахноидита. Высушенный до порошка корень петрушки залить 1 стаканом кипятка в соотношении 1 ч. л. на 1 стакан воды. Принимать 3 раза в день во время еды по $1/3$ стакана.

Лимон и чеснок как средство лечения от арахноидита. 5 лимонов и 5 средних головок чеснока пропустить через мясорубку, перемешать, залить 500 г меда. Принимать по 4 ч. л. через 10 мин после еды 3 раза в день.

Отвар корня аира при лечении арахноидита. Измельченный корень аира (1 ст. л.) залить 1 стаканом кипятка и 30 мин кипятить. Процеженный отвар принимать 3 раза в день по 1 ст. л. до еды.

Если это церебральный арахноидит, очень рекомендуют употреблять **пихтовое масло**. Вы можете его купить в аптеке, а можете приготовить в домашних условиях. Для этого возьмите большой чугунок, наполните его пихтовыми лапками, поставьте в обычную русскую печь. После того как смесь закипела, очень быстро, но осторожно соберите масло, что образовалось сверху, а вода останется в чугунке. Такое масло более эффективно, чем промышленное.

При таком арахноидите также очень помогает **отвар из листьев ореха**. Возьмите 100 г листьев и залейте 8 л воды, накрыв крышкой, доведите до кипения. После этого отвар должен томиться еще около 1,5 часа на медленном огне. Затем отвар процеживается, в него добавляется 4 кг сахара и он кипятится еще около 3 ч. Хранить

отвар нужно в холодильнике. Такой отвар противопоказан только людям с повышенной свертываемостью крови. Принимать отвар для лечения арахноидита по 1 ст. л. утром перед приемом пищи. Хранить средство для лечения арахноидита в холодильнике.

При арахноидите советуют залить в эмалированной посуде 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры 1 ст. л. размельченной **травы полыни обыкновенной** и настоять 15 мин на кипящей водяной бане. Снять, настоять 45 мин при комнатной температуре, процедить, отжать, довести кипятком объем воды до исходного объема и пить по 50 мл за 20 мин перед едой.

Можно залить 1 стаканом воды 1 стакан промытых **зерен овса**, подержать на кипящей водяной бане до образования слизи, потом сложить все горячим в широкий льняной мешочек и приложить его к голове. Сверху тепло укутать. Держать компресс до остывания.

При арахноидите бывают долгая тошнота и рвота. Чтобы с ними совладать, нужно 5 г ягод **можжевельника** залить 200 мл кипяченой воды комнатной температуры, подогреть на кипящей водяной бане 5 мин, настоять до остывания и пить по 50 мл за 15 мин до еды.

В виде примочек на голову используют **настой омана**. Нужно 1 ст. л. размельченных корневищ и корней растения залить в термосе 200 мл кипятка и настоять в течение 1 ч.

Ягоды черешни от арахноидита головного мозга (травматического). В сезон черешни отправиться на юг и там есть ягоды черешни. За сезон (за отпуск) надо съесть около 20 ведер черешни, и через 2 месяца недуг покинет вас навсегда.

И еще один совет, который может сначала показаться вам странным, но факты говорят, что этот способ действует. Вам надо купить **отрывной календарь, где указаны так называемые лунные дни**. Каждый из них начинается в разное время, поскольку Луна движется вокруг Земли неравномерно. Самое главное для вас — увидеть в календаре, когда начинается третий лунный день. Именно в этот день вам надо ходить в парикмахерскую и подстригаться. Но только в третий лунный день! Обычно уже через 3 месяца многие начинают чувствовать себя значительно лучше, а через год головные боли почти перестают беспокоить.





АСТЕНИЯ

Астенический синдром — это состояние, которое характеризуется нервно-психической слабостью: наблюдается плаксивость, частые перемены настроения, быстрая утомляемость, медленное восстановление сил, повышенная возбудимость, которая сменяется бессилием, головная боль, неспособность к высоким умственным и физическим нагрузкам, бессонница, а также повышенная потливость.

Развитие астенического синдрома могут вызывать перенесенные травмы, которые сопровождаются потерей сознания; инфекционные болезни, нервные стрессы, продолжительные заболевания внутренних органов и их систем, нервное перенапряжение (хроническое) и т.п.

Фитотерапевтическое лечение этого заболевания прежде всего должно быть направлено на общее укрепление организма. Самые популярные растения, обладающие стимулирующим, общеукрепляющим и тонизирующим воздействием, — это **золотой корень (родиола розовая), женьшень, китайский лимонник, маралий корень (леuzeя сафлоровидная), элеутерококк и красный корень (копеечник).**

При лечении астенического синдрома рекомендуется применять эти растения по отдельности или в составе лечебных травяных сборов.

Родиола розовая — это один из сильнейших стимуляторов ЦНС. Различные препараты, изготовленные на основе данного растения, положительно сказываются на функции внутренних органов, усиливают умственную активность, а также повышают устойчивость человеческого организма к неблагоприятному воздействию различных факторов окружающей среды. Золотой корень (родиола розовая) преимущественно принимается в виде заваренного чая. Приготовить его можно следующим образом: берется 1 ч. л. хорошо измельченного корня, заливается 1 л воды, кипятится около 10 мин, а затем все настаивается не менее 30 мин. Принимать чай из золотого корня нужно по несколько стаканов в день, добавляя в него сахар или мед.

Настой из красного корня (копеечника) обладает хорошим общеукрепляющим и противовоспалительным действием. Приготовить его в домашних условиях очень просто. Нужно из-

мельченные корни залить водой, прокипятить 15 мин и настоять.

При повышенной возбудимости на фоне общей слабости помогает **сбор** лекарственных средств:

Боярышник кроваво-красный (плоды) — 1 часть, шиповник коричный (плоды) — 1 часть, родиола розовая (корень) — 1 часть, календула лекарственная (цветки) — 1 часть. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана в день за 30 мин до еды.

При общей слабости, неустойчивом настроении, быстрой утомляемости:

Овес посевной (солома) — 2 части, татарник колючий (листья) — 2 части, душица обыкновенная (травя) — 1 часть, мята перечная (листья) — 1 часть. Принимать в виде настоя по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Принимать свежесжатый **сок клевера лугового** — по 50 мл 3–4 раза в день перед приемом пищи; в сок рекомендуется добавить 1 ч. л. меда.

При астеническом синдроме пить свежесжатый **сок манжетки обыкновенной** — по 50 мл 1–2 раза в день за 30 мин до приема пищи; в приготовленный сок можно добавить 1 ч. л. меда.

Избавиться от астенического синдрома поможет **отвар плодов лимонника китайского**; для приготовления отвара взять 10 г измельченного лимонника, залить 100 мл воды и варить на медленном огне 10–15 мин, отвар остудить и процедить; принимать отвар при астеническом синдроме по 1 ст. л. 2 раза в день; существуют противопоказания для людей, страдающих бессонницей, нарушением деятельности сердца, повышенным артериальным давлением, нервным возбуждением.

Пить **настойку корня левзеи сафлоровидной** (аптечный препарат) — по 30 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды; курс лечения астенического синдрома — 2–3 недели.

Во время лечения астенического синдрома в течение продолжительного времени (не меньше 1 месяца) очень будут полезны **сухофрукты**, взятые в равных частях: сушеного инжира, изюма, чернослива, кураги; в полученную смесь можно добавить грецкие орехи по вкусу, но не очень много, так как они вызывают жажду, мед по вкусу.





При астеническом синдроме полезно использовать следующую смесь. Из целого зеленого растения **кудрявой петрушки** и из ее корня отжать сок. К тому же нужно отжать сок из зеленых растений **овса посевного** (снятого в этап его цветения или в фазе молочной спелости). Дальше сделать смесь так: 4 ст. л. сока петрушки, 1 ст. л. сока овса и 1 дес. л. очищенного **керосина**. На протяжении дня выпить приготовленное средство. Лечение проводить через день. Продолжительность лечения — 4–6 недель.

При повышенной раздражительности рекомендуется смазывать **очищенным керосином** локтевые ямки, заднюю долю шеи и плечи. Такая процедура проводится 1 раз в день. Лечение проводить каждый день. Длительность его колеблется от 2 до 3 недель. Повторный курс керосинотерапии рекомендуется провести после недельного перерыва.

При повышенной возбудимости на фоне общей слабости помогает следующий **сбор**:

Земляника лесная (листья) — 1 часть, ежевика сизая (листья) — 1 часть, малина обыкновенная (листья) — 1 часть, смородина черная (листья) — 1 часть, зверобой продырявленный (трава) — 1 часть, тимьян ползучий (чабрец) (трава) — 1 часть. Принимают в виде настоя по 1/3 стакана 3–4 раза в день перед едой. Этот сбор можно принимать в виде чая: 1 ч. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и пьют по 1 стакану 2–3 раза в день, добавляя по вкусу мед или сахар.

При общей слабости после перенесенных заболеваний желудочно-кишечного тракта попробуйте такой **рецепт**:

Дымянка лекарственная (трава) — 1 часть, крапива двудомная (листья) — 1 часть, дягиль лекарственный (корневище) — 1 часть, мята перечная (листья) — 1 часть, ромашка аптечная (цветки) — 1 часть. Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор регулирует секреторную функцию печени, желудка, кишечника, усиливает аппетит, укрепляет общий тонус организма.

Крушина ольховидная (кора) — 3 части, **мята перечная** (листья) — 2 части, **крапива двудомная** (листья) — 3 части, **аир обыкновенный** (корневище) — 1 часть, **валериана лекарствен-**

ная (корень) — 1 часть. Принимают в виде настоя. Приготовление: 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Пьют по 1/2 стакана утром и вечером. Сбор является эффективным средством, регулирующим функцию кишечника.

При общей слабости, неустойчивом настроении, быстрой утомляемости следующий **сбор**:

Боярышник кроваво-красный (цветки) — 1 часть, вахта трехлистная (листья) — 1 часть, шиповник коричный (плоды) — 2 части, дымянка лекарственная (трава) — 1 часть. Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Взять цветки боярышника, ромашки и траву зверобоя в равных количествах, смешать и залить 1 ч. л. сбора 1 стаканом кипятка, накрыть и настаивать 20 мин. Процедить и пить медленно, как бы рассасывая, перед сном и месяц, и два... В результате вернется интерес к жизни, улучшится настроение и появятся силы.

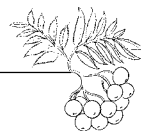
Взять **цветки лаванды, шишки хмеля, зверобой и цветки липы** в равных количествах, смешать и заваривать 1 ч. л. смеси 1 стаканом кипятка. Этот чай очень ароматный, он улучшает настроение, дает бодрость.

Взять по 1 ч. л. **цветков боярышника, календулы, травы репейника и листьев розмарина**, смешать и добавить немного молотого **кофе**. Залить 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 ч и процедить. Пить как чай 2 раза в день по 1 стакану после еды в течение 1 месяца, можно и дольше.

Аралия маньчжурская. Спиртовая настойка из корней аралии оказывает возбуждающее действие на организм и стимулирующее действие на работу сердечной мышцы. Настойка готовится на 70%-м спирте в соотношении 1:5. Настаивается 14 дней в теплом месте, процеживается. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день в течение 1 месяца.

Чай. Особенно полезен зеленый чай: 100 г сухого зеленого чая заливают 2 л воды, настаивают 30 мин, затем варят в течение 1 ч, помешивая время от времени. Остаток чая после процеживания снова заливают 1 л воды и варят 40 мин, после чего отвар процеживают. Оба филтраты сливают в одну посуду и стерилизуют на водяной бане. После этого готовый напиток можно хранить в холодильнике до полугода. Приготовленный отвар принимают по 2 ст. л.





3–4 раза в день. Детям дают по 1 ч. л. 2 раза в день, подросткам — по 1 дес. л. 2–3 раза в день.

Кофе. Кофе стимулирует работу центральной нервной системы. Действующим началом в нем является кофеин. В дозах, соответствующих 1–2 чашечкам, кофе снимает чувство усталости и сонливости, повышает работоспособность, улучшает работу сердца, снимает мышечную усталость. Однако чрезмерное употребление кофе опасно. Если слишком злоупотреблять кофе, это может привести к развитию гипертонической болезни, инфаркту миокарда, что доказано исследованиями многих ученых. Кофе противопоказан больным с хронической сердечной недостаточностью, гипертоникам, больным, страдающим стенокардией и пороками сердца. Возбуждающее действие кофе несколько снижается, если пить его с молоком.

Смешать 150 г **меда** и 3–4 ст. л. **настоя чайного гриба**. Принимать по 1 дес. л. перед сном на протяжении длительного времени.

Смешать 1/2 стакана **настоя чайного гриба** и 1 дес. л. **меда**. Принять за 1 ч до сна. Хорошо помогает при сопутствующей бессоннице.

На 1 часть измельченной черемши возьмите 4–5 частей водки, смешайте и поставьте настаиваться дней на 5–7 в темное место при комнатной температуре. Процедите, и у вас получится универсальное средство, которое выручит в самых разных ситуациях: если вы хотите взбодриться, пейте по 30–40 капель в небольшом количестве воды 2–3 раза в день как стимулирующее и тонизирующее средство; если же болят суставы или появляются другие боли невралгического характера, используйте настойку наружно для растираний.

Настойка может храниться в течение 1 года, поэтому у вас в доме всегда будет палочка-выручалочка.

Есть такое растение — **первоцвет весенний**. Надо взять 1 ч. л. измельченных корней и листьев растения, залить 1 стаканом горячей воды в термос и настаивать 2–3 ч. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Можно заваривать и в виде чая. Это хорошо влияет на нервную и сосудистую систему организма, что повышает жизненный тонус. Курс укрепления здоровья должен продолжаться 10–12 дней.

Усталость и переутомление. Рекомендуется в течение 1 месяца ежедневно съедать 3 дольки **чеснока** — сырого или вареного. Такой курс можно систематически повторять. Неплохо дополнить его можжевельновыми ягодами — 8–10 штук в день.

Советую также 3 в неделю выпивать по 1 стакану воды, в которой варился **картофель в мундире**. Особенно полезно пить воду не совсем доваренного картофеля. Средство это хорошо помогает при физическом переутомлении, а также понижает кровяное давление.

Средство от упадка сил и потери аппетита. При постоянной слабости следует в течение нескольких дней подряд есть как можно больше тертой **редьки**, запивая ее 1 ст. л. воды. В дополнение рекомендуется глотать от 20 до 30 **зерен горчицы** 1 раз в день и запивать водой. Горчица является весьма эффективным средством при условии, что лечение продолжается 20 и более дней подряд. (Горчица должна быть свежей — сбор текущего года.)

Ягоды можжевельника специфически влияют на состояние нашей крови, состав которой меняется в лучшую сторону: нормализуется уровень холестерина, другие показатели приходят в норму. Надо каждое утро натощак жевать сначала 1 ягоду можжевельника, потом 2 и так далее, прибавляя каждый день по 1 ягодке. Довести до 5, затем снижать по 1, на этом прекратить. Но разжевывать ягоды надо очень тщательно, примерно так, как советуют йоги — до жидкого состояния.

Возьмите 100 г **сушеного шиповника**, залейте 1 л воды и прокипятите в закрытой посуде 5–10 мин. Дайте отвару настояться 2–3 ч, процедите через 3 слоя марли, добавьте мед по вкусу. Пейте напиток по 2 стакана в сутки. Не храните его дольше 2 дней.

Это базовый напиток. В него можно добавлять, помимо меда, **сок лимона, отвар черники, рябины** или других ягод, которые вы засушили с лета. Годится даже **компот из сушеных яблок или сухофруктов**, которые мы используем для компота. Самое главное — пить регулярно. Это и для иммунитета хорошо, и для профилактики простудных заболеваний, и для улучшения обмена веществ, то есть для хорошего самочувствия!





АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА (ЦЕРЕБРОСКЛЕРОЗ)

Понятие «атеросклероз» произошло от греческих слов «каша» (ather) и «твердый» (skleros). Этот термин обозначает формирование на стенках артерий плотных образований из жировых холестериновых бляшек.

Уплотнение артерий может произойти в любой артерии. Когда это наблюдается в артериях, которые снабжают кровью сердце, имеет место заболевание коронарных артерий, ведущее к сердечным приступам. В артериях головного мозга образуются мозговые сосудистые расстройства, которые ведут к старению и инсульту.

Высокий уровень инсулина заставляет печень вырабатывать больше холестерина и триглицеридов — главных жиров, которые содержатся в крови. Высокий уровень триглицеридов вызывает предрасположенность к атеросклерозу.

У женщин этот показатель, как правило, ниже, чем у мужчин. Для женщин от 30 до 40 лет он равен 0,43—1,81 ммоль/л.

Уровень триглицеридов в организме свидетельствует об особенностях питания человека: он повышается при употреблении большого количества животных жиров и снижается при вегетарианском рационе.

Если уровень инсулина очень высок, то вырабатывается меньше «хорошего» холестерина и значительно больше холестерина с меньшей плотностью, который повышает риск сердечных заболеваний.

Также инсулин так изменяет молекулы холестерина, что это облегчает процесс его оседания на стенках артерий, создавая основу для развития атеросклероза.

При сильном стрессе гормоны высвобождаются и поднимают кровяное давление, усиливая окисление жиров в крови. При депрессии кровь делается гуще и более подвержена образованию тромбов.

Нужно рационально питаться (употреблять в пищу репчатый лук, чеснок, помидоры, яблоки, овсяную крупу и жирную рыбу, которые уменьшают риск развития болезней сердца).

Нужно уменьшить потребление соли и животной пищи, налегая на рыбу, овощи, фрукты.

Следует есть больше продуктов, содержащих грубую клетчатку. Например, 100 г овсянки ежедневно помогут получить 10 г растворимой клетчатки — этого достаточно, чтобы уменьшить уровень холестерина.

Ешьте согревающие пряности — имбирь, корицу, гвоздику и стручковый перец, так как они стимулируют кровообращение, расширяя кровеносные сосуды, снабжающие кислородом конечности.

Больной должен следить за своим весом, избегать переохлаждения (у замерзшего человека кровь густеет, могут образовываться тромбы).

Нужно бросить курить и избегать малоподвижного образа жизни, потому что физическая активность увеличивает уровень холестерина защитных ЛВП (липопротеины высокой плотности) по отношению к ЛНП (липопротеины низкой плотности), укрепляет сердце и снижает вес.

Снимать эмоциональное напряжение следует с помощью физических нагрузок.

Помогут травы.

Абрикос. При сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками, делают 1 день в неделю разгрузочным: в течение дня за 4 раза съедают равными порциями 300 г замоченной на 20 мин в воде кураги и выпивают 500 мл абрикосового сока с мякотью.

Авокадо. Плоды полезны при атеросклерозе и гипертонии, из них готовят салаты, пюре, кремы, используют для бутербродов.

Амми зубная. Содержит вещество келин; назначают при атеросклерозе.

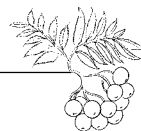
Апельсин. Как поливитаминное средство полезен при гипертонии и атеросклерозе.

Аралия высокая. При депрессивных состояниях, гипотонической болезни, начальных стадиях атеросклероза принимать настойку корней (готовится в соотношении 1:5 на 70%-м спирте) по 30—40 капель 2—3 раза в день.

Арника горная. При атеросклерозе, стенокардии, миокардитах, гипертонии пить настой соцветий (10 г сырья на 200 мл кипятка) по 1 ст. л. с молоком 3 раза в день после еды.

Или принимать настойку (готовится в соотношении 1:10 на 70%-м спирте) по 30—40 капель 2—3 раза в день с водой или молоком.





Арония черноплодная. При атеросклерозе пить отвар сухих плодов (20 г сырья на 200 мл кипятка) по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Баклажан. Баклажаны рекомендованы для профилактики и лечения атеросклероза. При их употреблении снижается уровень холестерина в крови, печени и почках. Растворимые соли калия улучшают работу сердца, способствуют выведению из организма излишков воды. Они особенно полезны людям пожилого возраста, а также при отеках, связанных с ослаблением работы сердца и заболеваниями печени.

Береза повислая и береза пушистая. При одышке и для поддержки работы сердца пить настой (1 ч. л. измельченных почек березы залить 1 л кипятка, дать настояться 1 ч) по 1/4 стакана 4 раза в день.

Боярышник кроваво-красный. Особенно полезен при лечении высокого давления, вызванного уплотнением стенок артерий, стенокардией и артериальным спазмом, в том числе и сосудов головного мозга.

Пить **настой** (1 ч. л. цветков или измельченных плодов на 1 стакан) маленькими глотками через равные промежутки времени в течение дня.

Для оказания тонизирующего действия принимать **настойку свежих цветков** (10 г сырья залить 100 мл 70%-го спирта, оставить на 14 дней, процедить) по 15–30 капель в стопке воды 3 раза в день. Чтобы использовать настойку как успокаивающее средство, дозу необходимо увеличить в 2–3 раза.

Пить **настой сухих цветков** (1 ст. л. сырья на 200 мл кипятка) пьют по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Принимать **настойку сухих плодов** (10 г измельченного сырья залить 100 мл 70%-го спирта, оставить на 14 дней, процедить) по 30–40 капель в стопке воды.

Пить **настой сухих плодов** (1 ст. л. сухих измельченных плодов на 200 мл кипятка) по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Принимать **экстракт плодов** (25 г измельченных плодов залить 100 мл кипятка, кипятить до уменьшения объема наполовину) по 40 капель 3 раза в день.

Валериана лекарственная. Наиболее часто валериану используют как средство, успокаивающее нервную систему и улучшающее сер-

дечно-сосудистую систему (валериана снижает давление и снимает спазмы).

Пить **настой корневища с корнем** (3 ст. л. сырья на 200 мл кипятка) по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 30 мин после еды.

Или пить **холодный настой измельченных корневищ с корнями** (2 ч. л. сырья залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, дать настояться 12 часов) по 1/3 стакана 3 раза в день.

Принимать **порошок корневищ с корнями** по 1–3 г (за прием), а настойку (готовится в соотношении 1:5 на 70%-м спирте) — по 20–30 капель 3–4 раза в день.

Лабазник обыкновенный. При сердечной недостаточности с декомпенсацией пить настой корневых клубней (1 ст. л. измельченного сырья залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин, дать настояться 2 ч) по 1 ст. л. 4 раза в день.

Гинкго двулопастный. При склерозе сосудов мозга у людей преклонного возраста, венозной недостаточности ног, варикозном расширении вен пить отвар сухих листьев (15 г сырья залить 200 мл воды, кипятить 3 мин, дать настояться 10 мин) по 1/3 стакана 3 раза в день. Желательно пить ежедневно по 3 стакана чая из гинкго двулопастного. Это помогает предохранить стенки артерий от воспаления и образования вредного окисленного холестерина.

Грейпфрут. Плоды имеют антисклеротические и тонизирующие свойства, пектин, содержащийся в волокнистых перегородках грейпфрута, может снижать содержание холестерина в крови и открывать закупоренные артерии.

Диоскорея ниппонская. Кажется, это растение создано специально для лечения атеросклероза — как общего, так и церебрального и коронарного. Препарат полиспонин, полученный из корневища диоскореи, снижает количество холестерина в крови, повышает коэффициент «лецитин/холестерин», это уменьшает вероятность отложения холестерина в артериальных сосудах, снижает артериальное давление, улучшает функцию сердца, расширяет периферические сосуды, увеличивает диурез.

Принимают по 1 таблетке 2–3 раза в день после еды. Курс лечения — 3–4 месяца 20–30-дневными циклами, между которыми делают переры-





вы на 7–10 дней. При необходимости курс повторяют через 4–6 месяцев.

Дыня. Нежная клетчатка дыни усиливает перистальтику кишечника и способствует выведению холестерина, к тому же наличие большого количества фолиевой кислоты делает ее вдвойне полезной при атеросклерозе.

Жарновец метельчатый. Алкалоид спартеин, содержащийся в жарновце, замедляет и регулирует сердечные сокращения, не влияя на кровяное давление и сосуды.

При аритмии, тахикардии, атеросклерозе и водянке выпить настой травы (1/2 ч. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения) на протяжении 1 суток равными частями. Применяют это растение только с разрешения и под наблюдением врача.

Желтушник раскидистый. При острой и хронической недостаточности сердечно-сосудистой системы с тяжелыми нарушениями кровообращения, при гипертонии, стенокардии и кардиосклерозе принимать настойку травы (20 г сырья на 100 г спирта) по 10 капель 3 раза в день. Или пить настой травы (1 ч. л. сырья на 150 мл кипятка) по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Женьшень. Рекомендуются при повышенном и пониженном давлении крови, для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе, причем использование настойки женьшеня осенью и зимой дает лучший эффект, чем весной и летом.

При продолжительном применении и передозировке проявляются побочные явления: бессонница, головная боль, сердцебиение и боль в области сердца, снижение половой активности.

Зверобой продырявленный. Препараты зверобоя снимают спазмы (особенно капилляров), улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов, укрепляют капилляры.

Принимать **настойку травы** (готовится в соотношении 1:5 на 40%-м спирте) по 40–50 капель 3 раза в день.

Или пить **отвар** (2 ст. л. сырья на 200 мл кипятка) по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Земляника лесная. При гипертонии и атеросклерозе для улучшения работы сердца, при отеках, бессоннице пить настой листьев (20 г сырья на 200 мл кипятка) по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Настой расширяет периферические сосуды, понижает артериальное давление, замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений.

Ирга канадская и ирга круглолистная. Настойку и настой цветков ирги используют как гипотензивное и кардиотоническое средство. Благодаря наличию в плодах бетаситостерина — антагониста холестерина, иргу употребляют для профилактики атеросклероза. Из свежих плодов ирги готовят желе, варенье, пастилу, компоты, сушеные плоды используют как заменитель корицы.

Калина обыкновенная. Плоды калины (свежие, протертые, с сахаром или в виде джема) рекомендуют при нервном возбуждении, гипертонической болезни, атеросклерозе.

Каштан конский обыкновенный. Экстракт плодов (50 г плодов на 500 мл водки) уменьшает вязкость крови, укрепляет капилляры, снижает артериальное давление, нормализует содержание лецитина и холестерина в крови. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Колокольчик скученный. Пить настой травы (2 ч. л. сырья залить 200 мл кипятка, дать настояться 2 ч) по 1 ст. л. 3 раза в день.

Крыжовник. Полезен при атеросклерозе, кровотечениях, связанных со снижением плотности капилляров. При нарушении обмена веществ рекомендуется в течение 3–4 недель, в сезон, потреблять большое количество ягод крыжовника с одновременным ограничением калорийности пищи.

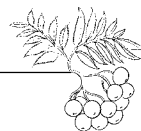
Кукуруза. Отваренные молодые початки со сливочным маслом полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Ламинария сахаристая. Так как в состав ламинарии входят витамины А, В, В₂, В₁₂, С и D, макро- и микроэлементы, она считается полезной для профилактики атеросклероза.

Ландыш майский. При атеросклерозе и гипертонии выпить глотками в течение дня отвар смеси трав (1 ст. л. смеси цветков ландыша майского, листьев Melissa лекарственной, травы лапчатки гусиной и руты душистой, взятых в соотношении 1:2:3:3, залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, дать настояться 3 ч, а затем прокипятить 5 мин, дать настояться под крышкой 15 мин).

Лук репчатый. Половина сырой луковицы в день снизит в крови уровень вредных ЛНП (ли-





попротеины низкой плотности), которые скапливаются в виде секрета желтого цвета на стенках артерий, сужают просвет и вызывают турбулентные явления в кровотоке, что ведет к разрывам, образованиям рубцов, тромбов. Можно также потереть на терке 1 луковицу среднего размера и смешать с медом в соотношении 1:1. Эту смесь принимают по 1 ст. л. утром натощак и перед сном в течение 2 месяцев.

Маслина европейская. Пить настой провяленных листьев как средство, нормализующее артериальное давление (100 г листьев измельчить, залить 1 л кипятка, дать настояться 1 сутки, а затем процедить), по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2–3 недели.

Мелисса лекарственная. При гипертонии пить отвар (2 ст. л. смеси листьев мелиссы лекарственной, цветков и плодов боярышника кроваво-красного, травы хвоща полевого, листьев ореха грецкого и омелы белой, взятых поровну, залить 600 мл воды, кипятить 3–5 мин, дать настояться 10 мин) по 1 стакану 2 раза в день.

Облепиха крушиновая. Облепиховое масло содержит вещества, которые способствуют уменьшению уровня холестерина и общих липидов в крови.

Одуванчик лекарственный. Пить ежедневно настой (1 ст. л. смеси корня одуванчика лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного, корневищ пырея ползучего и мыльнянки лекарственной, взятых поровну, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30 мин) по 1 стакану утром и вечером (лечение продолжительное).

Омела белая. При гипертонической болезни пить настой травы (15 г сырья на 200 мл кипятка) по 1 ст. л. 3 раза в день.

Очиток едкий. Пить настой как средство, понижающее артериальное давление (1 ч. л. смеси травы очитка едкого, листьев омелы белой и цветков боярышника кроваво-красного, взятых поровну, на 1 стакан кипятка), по 1/3 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды.

Подсолнечник однолетний. При атеросклерозе, остеохондрозе, камнях и песке в желчном пузыре и почках выпивать небольшими порциями в течение дня отвар (200 г корней подсолнечника залить 3 л воды и кипятить 1 ч, дать настояться 2 ч, процедить) по 1,5 л в день.

Полынь однолетняя. При склерозе пить настой (1 ч. л. измельченных листьев залить 1 л кипятка, дать настояться 30 мин, процедить) по 1 стакану 3 раза в день.

Посконник конопляный. При гипертонии, повышенном содержании холестерина в крови, как желчегонное средство и при склонности к запорам пить настой травы (3 ст. л. сырья залить 600 мл кипятка, дать настояться 8 ч) по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Редька посевная черная. Тертую редьку полезно употреблять при атеросклерозе, она способствует выведению из организма лишнего холестерина.

Рута душистая. Рута снижает артериальное давление, замедляет сердечные сокращения, уплотняет стенки кровеносных сосудов, благодаря чему увеличивается их эластичность, а ломкость и возможность повреждения уменьшается.

Принимать **настойку** (готовится в соотношении 1:5 на водке, настаивается 10 суток в темном месте) по 10 капель в ложке воды 3 раза в день.

Свекла обыкновенная. Сок свеклы стимулирует кроветворение, содействует выведению холестерина, повышает плотность кровеносных капилляров, ослабляет спазмы сосудов.

При гипертонии пить **сок свеклы** 3 раза в день по 1 стакану 4 дня подряд.

При спазмах сосудов и гипертонии можно пить **сок с медом** в соотношении 1:1.

Слива. Плоды сливы улучшают состояние больных атеросклерозом (способствуют выведению из организма холестерина) и гипертонией, ускоряют выведение из организма излишков воды и соли.

Смородина черная. Свежие или сушеные ягоды полезны при нарушениях ритма сердечной деятельности и кардионеврозах.

Фасоль обыкновенная. При атеросклерозе и нарушении сердечного ритма полезны блюда из фасоли, особенно в виде пюре.

При гипертонии пить **отвар сухих створок фасоли** (15–20 г измельченного сырья залить 1 л воды, кипятить 3–4 ч) по 500 мл небольшими глотками в течение дня.

Чай китайский. Дубильные вещества чая — катехины, которые по строению близки к витамину Р, — содействуют усвоению организмом





аскорбиновой кислоты, укрепляют капилляры, уменьшают проницаемость их стенок. 3 стакана некрепкого чая поставляют организму суточную норму витамина Р.

Чайный гриб. Настой гриба снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Чеснок. Регулярно употребляйте свежий чеснок или принимайте его препараты в виде таблеток или капсул. Он снижает высокое кровяное давление, способствует свободному току крови и, уменьшая окисление холестерина, снижает его уровень.

Шпинат огородный. Высокое содержание фенольных соединений обуславливает капилляроукрепляющие свойства свежего шпината.

Элеутерококк колючий. Продающийся в аптеках экстракт рекомендуют при начальных формах атеросклероза и гипертонической болезни (прием по 25–30 капель за 30 мин до еды).

Якорцы стелющиеся. Жидкий экстракт, продающийся в аптеках, принимать по 30–35 капель 3 раза в день как средство, понижающее артериальное давление, и антисклеротическое средство.

Ярутка полевая. При гипертонии, стенокардии, глубоком атеросклерозе, включая кардиосклероз и церебросклероз, пить настой смеси трав (по 50 г травы ярутки полевой, цветов и листьев боярышника колючего, 40 г травы пустырника пятилопастного, 30 г травы горца птичьего и 20 г листьев мяты перечной залить 2 л кипятка, дать настояться 4 ч, процедить) по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения глубокого атеросклероза — 2–3 года с перерывами после каждых 3 месяцев приема на 10–15 дней.

БЕССОННИЦА

Обычно бессонница заключается в том, что человек долго не засыпает или просыпается раньше времени, а сон в течение ночи несколько раз прерывается на длительное время; в других случаях сон может быть длительным, но неглубоким.

Иногда **бессонница** может встречаться и у здоровых людей при переутомлении или психическом возбуждении. У людей с сильной нервной

возбудимостью нарушение сна вызывают даже самые незначительные причины. Бессонница может быть длительной, изнуряющей, когда неглубокий сон сопровождается яркими сновидениями, иногда кошмарами. Бессонница может возникать из-за различных заболеваний общего характера, которые сопровождаются расстройством кровообращения или нервной системы, приступами кашля, одышки и т.п.

Чаще всего бессонницей страдают люди, которые постоянно занимаются умственным трудом. Многие из них перенапрягаются и переутомляются. Многие из них пьют чай или кофе повышенной концентрации. Но эти средства придают бодрость лишь на время, утомление при этом не снимается и продолжает увеличиваться. Чтобы не было нервной бессонницы, нельзя заниматься по вечерам напряженной умственной работой и занятиями, возбуждающими нервную систему. Если причиной бессонницы является какое-либо заболевание, то следует обратиться к врачу, чтобы ликвидировать причину нарушения сна. Если же трудности со сном возникают из-за нервного возбуждения, то можно применить средства народной и нетрадиционной медицины. Бессонница — следствие системных нарушений, сложного комплекса взаимосвязанных явных и скрытых неполадок в организме на уровне различных систем и органов. Подобные нарушения есть почти у каждого человека, даже если у него нет явных жалоб. Системные нарушения, достигая определенной степени выраженности и определенного характера, выдают те или иные симптомы, жалобы, болезни, в том числе и бессонницу. Люди, страдающие бессонницей, часто используют снотворное. **Причиной** этого может быть неосведомленность в вопросе бессонницы или разрекламированность различных снотворных препаратов и успокаивающих средств. Их применение не только не решает самой проблемы (ведь чаще всего бессонница является симптомом другого заболевания), но и чревато серьезными осложнениями для самих больных: синдром привыкания, отравления, нарушение дыхания, негативное влияние на внутренние органы. **Для предотвращения бессонницы** нужно ложиться и вставать в одно и то же время, соблюдая естественный для организма биологический ритм. Лучше всего рано ложиться и рано вставать.





Если у вас кратковременный период бессонницы, например при стрессе, то изменение меню и использование биологически активных добавок могут помочь вам восстановить нормальный сон. Правильно составленный рацион со временем стабилизирует ваш вес и содержание жира в организме, и вы сможете лучше спать. Особенно часто **страдают от бессонницы** пожилые люди и те, кто занимается умственным трудом. Организм, ослабленный недосыпанием, уже не может сам бороться даже с незначительными нарушениями. Люди становятся невнимательными, рассеянными, раздражительными. Со временем у них могут появиться такие заболевания, как гипертония, ожирение и даже диабет. Поэтому бессонницу можно и нужно лечить. Для этой цели применяются медицинские химические и природные препараты, которые пользуются большей популярностью. Связано это с тем, что нетрадиционная медицина имеет в наличии средства, которые обладают более мягким действием, имеют меньше побочных эффектов, и почти все из них могут использовать люди с какими-либо другими заболеваниями. Нужно отметить, что правильно составленный лекарственный сбор может избавить не только от бессонницы, но и от сопутствующей болезни. Если вы не хотите спать, не ложитесь и не пытайтесь заснуть. Старайтесь не спать днем, даже если хочется. Не ложитесь очень рано. Соблюдайте режим питания. Не ешьте перед сном, после 18:00 не следует пить тонизирующие напитки (горячий шоколад, кофе, чай). Попробуйте 2–3 раза в неделю заниматься спортом и каждый день делайте гимнастику, избегайте интенсивных нагрузок перед сном. Расслабляющее воздействие оказывают пешие или велосипедные прогулки перед сном. Не ложитесь спать в раздражении. Попробуйте на ночь расслабиться — для этого хороши водные процедуры, легкий массаж, медитация, интересная (но не возбуждающая) книга. Создайте для себя **правила подготовки ко сну** и следуйте им. Ложитесь спать в одно и то же время. Если вы не можете заснуть, немного почитайте или послушайте негромкую музыку. Перед сном нужно проветрить комнату, устранить посторонние звуки, если они вам мешают. Если воздух в спальне очень сухой — поставьте увлажнитель. Не пейте алкоголь в качестве снотворного средства. Иногда алкоголь помога-

ет лучше засыпать, но это кажущееся улучшение: сон становится неглубоким (поверхностным), фрагментированным, часто коротким, алкоголь может вызвать утренние головные боли, разбитость, снижение работоспособности в течение дня, что может усугубить бессонницу. Наилучшее средство от бессонницы — употребление в пищу сырых овощей, фруктов и соков из них. Ужин обязательно должен быть ранним, не слишком обильным и состоять из легкой пищи. Перед сном хорошо пройтись 30 минут на свежем воздухе.

При бессоннице нужно налить в тазик теплой воды, добавить 3 ст. л. соли и опустить ноги по щиколотку. Принимать ванночку в течение 20 мин, подливая горячую воду. Затем ноги ополоснуть чистой водой. Если ноги «горят», то ополаскивать их лучше прохладной водой, а если они не согрелись — теплой.

Попробуйте при бессоннице положить на подушку **полыни** (завернув в марлю), перед сном помять пальцами и понюхать в течение нескольких минут. Также можно выпить перед сном отвар полыни. Полынь можно купить в аптеке.

Если у вас бессонница, попробуйте пить **чай из шишек хмеля**: 1 ст. л. шишек залейте 200 мл кипятка. Пить такой чай нужно перед сном.

Рекомендуется при бессоннице выпить на ночь 1 стакан **теплого молока**, добавив в него 1 ч. л. **сливочного масла** и 1 ч. л. **меда** (можно еще свежее яйцо), все перемешать.

На ночь можно выпить 1 стакан **горячей сладкой воды или молока**. На Кавказе против бессонницы пьют перед сном 2 стакана **козьего молока**.

Способствует хорошему сну выполняемый перед сном **общий массаж** или прием в течение 30 мин **теплой ванны**, хотя бы только для ног (можно заменить горячей грелкой к ногам). По мнению некоторых знахарей, спокойный сон вызывает не теплая, а холодная сидячая ванна в течение 3–4 мин.

Положить на ночь под подушку **горсть хмеля или березовый веник**.

Спать на подушке, набитой **лесным сеном или сухим хмелем**. Перед сном съедать по 1 ст. л. меда.

В дополнение к дыхательной гимнастике, вдыхайте **валериановые капли**. Вдыхайте их, и вы почувствуете, как весь организм наливается си-





лой. Кроме того, запах валерьяны нормализует кровяное давление и снимает нервозность. Закрыйте одну ноздрю, а другой сделайте глубокий вдох, затем пауза, потом вдох ртом, пауза, вдох другой ноздрей. И так 2 раза. Спать будете крепким здоровым сном, а утром почувствуете себя бодрым и здоровым.

Старый проверенный рецепт хорошего сна — это в течение 30 мин **потоптаться на охапке сушеного хмеля, смешанного с красным клевером**. Спать будете как младенец. Повторяйте такую процедуру ежедневно, и вскоре к вам вернется радость сна.

Травяной сбор от бессонницы: по 30 г мяты перечной и пустырника, по 20 г корня валерианы и шишек хмеля тщательно измельчить. Залить 1 ч. л. этого сбора 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана до еды 3 раза в день и 1 раз перед сном.

Если замучила бессонница и болит голова, воспользуйтесь таким **рецептом**: залейте 0,5 л водки 2 ст. л. корней девясила и настаивайте 3 дня, ежедневно взбалтывая. Процедите и добавьте 200 г меда. Тщательно перемешайте и принимайте 3 раза в день до еды по 1 ст. л. Курс зависит от тяжести состояния, но обычно хватает 3—5 дней.

Для человека с чрезмерно расстроенной нервной системой, когда он, несмотря на все принимаемые меры, не спит продолжительное время, сделать всю **постель из черного материала** — простыню, наволочки, одеяло, ночную рубашку — все черное. А если возможно, выкрасить даже в черную краску (но не масляную) стены его комнаты. Это дает удивительные результаты: спокойно засыпают люди, месяцами страдающие упорной бессонницей.

На некоторых людей возбуждающе действует лунный свет, поэтому им нужно в лунные ночи закрывать окна шторами.

Некоторым людям помогает засыпать положенная на глаза **полоска из мягкой светонепроницаемой ткани**. В жаркую погоду полезно положить что-нибудь прохладное (но не мокрое) на область лба.

Многие люди, чтобы заставить себя заснуть, применяют такой способ: лежат с закрытыми глазами, воображая перед собой школьную доску, на которой они кистью с белой краской медленно и очень внимательно выводят большую

цифру 3. В большинстве случаев человек засыпает еще до того, как он закончит изображение этой цифры.

Сосредоточить внимание на расслаблении каждого сустава тела: сначала пальца, запястья, всей руки по плечо и так далее по всему телу. Многие считают, что это помогает.

Народные средства от изнуряющей длительной бессонницы

Лаванда. Смазать перед сном виски лавандовым маслом или накапать 3—5 капель на кусок сахара и сосать перед сном.

Пиявки. Поставить на заднюю сторону шеи и затылок 15 медицинских пиявок. Лечение пиявками особенно благотворно для полных. При этом способе лечения очень полезно перед сном постоять в теплой воде (по колено) не более 5 мин.

Глина. Привязать на лоб завернутую в материю чистую глину, размешанную в простокваше.

Смесь. Утром, в обед и перед сном прикладывать ко лбу смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мелко крошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока или глины.

Боярышник кроваво-красный. 2 ст. л. сухих мелко растертых плодов залить 1,5 стакана кипятка, варить 30 мин, охладить, процедить. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды. Применять при бессоннице, особенно людям с больным сердцем.

Мак. Пить маковое молоко 6 раз в день по 1 винной стопке (30—50 мл).

Овес. 1 ст. л. зерен овса или хлопьев залить 2 стаканами воды и долго варить. Овес или хлопья лучше замочить с вечера в воде и варить на следующее утро. Пить отвар как чай.

Стакан овса (или овсяных хлопьев) залить 5 стаканами воды, варить, пока не испарится половина воды (до густоты жидкого киселя). Процедить и добавить к отвару 4 ч. л. меда (можно и больше — по вкусу) и опять варить. Полученный приятный на вкус и калорийный напиток выпить теплым в 2—3 приема в течение дня.

2 ч. л. **шишек хмеля** на 1 стакан кипятка. Настоять укутав, 4 ч, процедить. Выпить 1 стакан на ночь от бессонницы.

1 часть измельченных **шишек хмеля** на 4 весовые части водки или 50°-го спирта. Настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать.





Принимать по 5 капель настойки на 1 ст. л. воды 2 раза в день до еды. Второй раз пить на ночь. Применяется при бессоннице.

В домашних условиях можно приготовить настойку из **березовых почек**. Она поможет при спастических состояниях желудка, при переутомлении и бессоннице, облегчит течение климактерического периода. Для этого необходимо залить 15–20 г березовых почек 0,5 л спирта, настоять и принимать по 15–20 капель ежедневно 2–3 раза в день. Эту настойку можно применять наружно для втираний и компрессов на суставы при артритах и ревматизме.

Одну **головку мака** отварить в 1/2 стакана воды и выпить перед сном 3 ч. л. отвара.

Салат посевной (латук). 1 ст. л. измельченных свежих листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь.

Сельдерей пахучий. Взять 34 г корня, залить 1 л холодной кипяченой остуженной воды и настаивать в течение 8 ч, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Применять как средство, углубляющее сон и увеличивающее его продолжительность.

Укроп. 1 ст. л. плодов настоять в 1,5 стакана кипятка (суточная норма). Вместо плодов можно взять измельченную траву в том же количестве.

Валериана лекарственная. В домашних условиях приготовить водный настой из 2 ч. л. измельченных корней на 1 стакан воды. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день горячим. Детям настой валерианы можно давать 2–3 раза в день по 1 ч. л. При повышенной возбудимости рекомендуется принимать от 1/3 до 1/2 стакана настоя валерианы 2–3 раза в день; при бессоннице — до 1/2 стакана перед отходом ко сну.

Дягиль низбегающий. 1 ч. л. корневищ и корня настаивать в 1 стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день при бессоннице и нервном истощении.

Иван-чай узколистый. 2 ст. л. травы залить 2 стаканами кипятка и оставить в термосе на 6 ч. Пить равными порциями 3–4 раза в день при невралгии, бессоннице, головной боли.

Кубышка желтая. Взять 60 г сушеных семян и растереть в порошок, заварить кипятком, настаивать 20 мин. Выпить в 2 приема в течение дня. Применять при бессоннице и расстройстве нервной системы.

Мелисса лекарственная. 2 ст. л. измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить. Выпить все в течение 1 дня. Применять как успокаивающее и снотворное средство.

Пустырник. 2 ч. л. измельченной травы залить 200 мл холодной воды и настаивать 8 ч (холодное экстрагирование). Выпить все в течение дня.

Тыква. 50 г отвара тыквы смешать с 1 ч. л. меда, употреблять перед сном при бессоннице и беспокойном сне.

Укроп. При бессоннице можно пользоваться напитком из семян укропа, отваренных на «Кажигоре» или «Портвейне»: 50 г семени варят на слабом огне в 0,5 л вина. Принимать перед сном по 50–60 мл.

Сбор. Корень валерианы — 40 г, трава донника — 40 г, трава тимьяна — 50 г, трава душицы — 50 г, трава пустырника — 50 г. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка. Пить по 100 мл 3 раза в день перед едой. Применяется как успокоительное и снотворное средство.

Приготовить **сбор** лечебных трав: измельченные листья пустырника сердечного — 35 г, измельченная трава горца почечуйного — 25 г, плоды льна посевного — 40 г. 2 ст. л. сбора настаивать 1–3 ч в 500 мл кипятка в плотно закрытой посуде. Прокипятить 3–5 мин на малом огне, процедить, отжать и принимать по 2 ст. л. перед отходом ко сну.

Душица обыкновенная. Приготовить **настой**: 1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана на ночь. Или же по 1/2 стакана 2–3 раза в день для тех, кто страдает длительной бессонницей. Курс лечения — 1 месяц.

Приготовить **сбор**: цветки ландыша майского — 20 г, измельченные листья пустырника сердечного — 40 г, измельченные листья валерианы — 40 г. 1 ст. л. сбора заливают 500 мл кипятка и выдерживают в водяной бане 15 мин, процеживают, отжимают и принимают по 25–50 мл 2–3 раза в день.

Первоцвет весенний (примула, баранчики). Приготовить **настой**: 10 г цветков залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин. Процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день (последний раз на ночь).

Ромашка аптечная. Приготовить чай из цветков, для чего 1 ст. л. цветков заливают 200 мл





кипятка, настаивают 20 мин. Такой чай, выпитый на ночь, дает хороший, спокойный сон.

Приготовить **сбор**: корень одуванчика — 4 части, трава душицы — 5 частей, трава омелы белой — 3 части, трава мяты перечной — 3 части, корень валерианы — 1 часть. Вечером засыпать 1 ст. л. сбора в термос, залить 500 мл крутого кипятка, настаивать до утра. Выпить настой за 3 раза в течение дня за 20–30 мин до еды. Курс лечения — 2–3 месяца.

Кувшинка белая. Приготовить настой: 5 г цветков на 500 мл воды настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 100 мл 4–5 раз в день. Последнюю дозу рекомендуется принять перед отходом ко сну.

Употреблять при бессоннице по 1/2 стакана **сока грейпфрута с желтой мякотью** на ночь.

Отвар семян капусты прогонит бессонницу: полезно при бессоннице пить отвар семени капусты. Такой отвар прогоняет бессонницу и служит глистогонным средством.

Коктейль из **миндальных орехов и семян тыквы** от бессонницы: у людей, страдающих бессонницей, в крови снижен уровень триптофана. Он вырабатывает гормон, обеспечивающий засыпание. Чтобы повысить его уровень, полезно пить коктейль. Взять 20 миндальных орехов, 1 ч. л. очищенных семян тыквы, измельчить все и залить кипяченой водой. Дать настояться 8 ч и пить вечером.

Корень бузины от бессонницы: 1 ст. л. корня бузины красной заварить стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин.

Массаж мизинца от бессонницы. От бессонницы надо делать древнее индийское упражнение — массировать кончик мизинца на левой руке.

Тампоны в уши от бессонницы. Намочить две ватки водкой или спиртом, вставить в уши.

Иголка от бессонницы. Сесть на кровати свесив ноги, в правую руку взять швейную иглу и обвести ею ноготь большого пальца правой ноги, как бы очертив круг, не успеете это сделать, вас потянет в сон, успеете отложить иглу, и спокойной ночи.

Мытье головы настоем душицы при головных болях, мигренях, бессоннице: сделать настой — 100–200 г травы душицы на 2–3 л кипящей воды, хорошо вымыть этим настоем голову.

Сок свеклы с медом при бессоннице. Взять 1 стакан свежавыжатого сока свеклы и 1 стакан меда, перемешать и переложить в банку. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л., пока банка не закончится. Сон нормализуется.

У детей. 1 кг речного песка размешать в большом количестве горячей воды. Когда вода остынет, поливайте ею ребенка.

У детей. Укутать больного ребенка в полотно, пропитанное утренней росой. Ребенок должен лежать 30 мин, пока полотно на нем не высохнет.

3 ст. л. **синеголовника** с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приема и принимать за 1 ч до еды.

50 г **свежих ноготков** залить 250 г водки. Настоять 7 дней в теплом темном месте, процедить, принимать по 1/2 ст. л. 3 раза в день.

50 г **семян горькой полыни** залить 0,5 л постного масла. Дать настояться 10 дней в теплом темном месте. Процедить, на ночь втирать в область висков и лба.

1/2 ст. л. **прострела лугового** с вечера положить в термос и залить 1 стаканом кипятка. Утром процедить, принимать по 50 г 4 раза в день за 30 мин до еды.

100 г **гвоздики дельтовидной** положить в стеклянную банку и залить 0,5 л водки. 10 дней настоять в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедить. Принимать по 1/2 ст. л. 3 раза в день, запивая молоком.

Киноварь (HgS) применяют при тяжелых сновидениях в дозе 0,5–1,5 г.

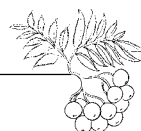
100 г **корней ириса** залить 0,5 л белого вина. Настоять в течение 7 дней, процедить, принимать по 50 г на 150 г молока за 1 ч до еды.

2 ст. л. **сушеницы топяной** с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день за 30 мин до еды.

Мед с лимоном и грецким орехом. Сделать смесь: в 1 стакане лимонного сока размешать 2 ст. л. меда, затем туда добавить растолченный грецкий орех (2 ст. л.) и хорошо размешать. 1 ст. л. полученной смеси принимать на ночь ежедневно.

Апилак (пчелиное молочко). Данное средство рекомендуется давать истощенным нервным детям.





Добавьте в подушку **траву тимьян, листья папоротника и мяты**. Затем расслабьтесь, особенное внимание уделите мышцам лица и шеи. Лежа с закрытыми глазами, представьте себе, что находитесь в прозрачной скорлупе. Не напрягайтесь, представляя ее. Просто примите это как факт. А затем нарисуйте в своем воображении:

— мужчины — женщину (лучше любимую), расчесывающую на ночь волосы;

— женщины — мужчину (лучше любимого), раскачивающего на качелях ребенка.

Удержите эту картинку в динамике 3–5 мин. При отсутствии эффекта в первую попытку, повторить в течение нескольких ночей.

Взять по пузырьку готовых **настоек боярышника, валерианы, пустырника, мяты, корвалола**. Слить их в 1 бутылочку и за 30 мин до сна принимать 1 ч. л. полученной смеси на 1 рюмку воды.

Яблочная каша (200 г) из **кислых яблок с медом** (1 ч. л.) гарантирует крепкий сон.

2 ст. л. **тмина обыкновенного**, 2 ст. л. **цветков ромашки аптечной**, 1 ст. л. измельченных **корней валерианы лекарственной** смешать и 1 ст. л. сбора заварить в стакане кипятка. Настаивать 1–2 ч и, процедив, пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Взять 2 ст. л. **травы зверобоя продырявленного**, 2 ст. л. **листьев мяты перечной**, 2 ст. л. **травы Melissa лекарственной**, 2 ст. л. **хмеля обыкновенного**. Все смешать, 2 ст. л. сбора настаивать 15 мин в 1 стакане кипятка. Процедить и пить глотками в течение дня.

Снотворный эффект оказывает **спырьш** (горец птичий). 2 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день.

Взять 3 ст. л. измельченной **травы зверобоя** и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте 3 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Заварить при бессоннице 3 г **сухих соцветий пижмы обыкновенной** в 0,5 л кипятка. Настаивать 1 ч и пить по 1 ст. л. 2 раза в день во второй половине дня.

5 ст. л. **травы котовника кошачьего** заварить 1 л кипятка, настаивать 3 ч и пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день при неврастении, беспокойном сне.

Взять 3 ст. л. **сухих листьев огуречной травы** и залить 1,5 стакана крутого кипятка. Настаивать 2–3 ч в теплом месте и выпить в течение дня в несколько приемов. Курс лечения — 1 месяц.

Взять 1 ч. л. **травы вероники длиннолистной** и залить 1 стаканом кипятка. Охладить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

При беспокойном сне 1 ч. л. **листьев вербены лекарственной** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч и выпить глотками в течение дня.

При выраженной бессоннице рекомендуется 2 ст. л. **ясменника душистого** заварить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1 ч и пить по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Ясменник душистый относится к ядовитым растениям, поэтому передозировка недопустима.

При беспокойном сне и депрессии взять 1 ст. л. **цветов василька синего** и залить 1,5 стакана крутого кипятка. Настаивать 2 ч и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

При состоянии внутреннего напряжения, раздражительности, беспокойном сне помогает **трава роснянки круглолистной**, 2 ч. л. которой надо настаивать в 2 стаканах крутого кипятка 1 ч и пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

Улучшающее сон средство. 1 дес. л. **травы донника лекарственного** залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 1 ч. Пить по 1/2 стакана утром и перед сном за 1,5 часа.

Улучшают сон сок репы с медом, брусника, костяника.

Можно взять 100 г **пшеничных отрубей**, размочить их в 1/2 стакана теплой воды, смешать со 100 г меда и принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.

Очень нервным и раздражительным людям, страдающим бессонницей, рекомендуется такой **чай**: трава ясменника пахучего — 1 ст. л., листья ежевики сизой — 2 ст. л., трава чабреца обыкновенного — 1 дес. л., трава пустырника пятилопастного — 1 ст. л., трава сушеницы болотной — 1 ст. л. Взять 3 ст. л. смеси с верхом и залить 1 л кипятка, настаивать 2–3 часа. Пить как чай по стакану 2–3 раза в день 25–30 дней. Курс можно повторить после недельного перерыва.

Взять высушенную **траву зверобоя продырявленного и лист черной смородины** в соотношении 1:2 и заваривать как обычный чай.





2 части **головок клевера лугового**, 1 часть **зверобоя продырявленного**, 1 часть **листьев черной смородины** измельчить, смешать и хранить в стеклянной банке в темном месте. Заваривать как обычный чай.

Вкусен и полезен **чай из сушеных ягод красной рябины и листьев перечной мяты** в соотношении 4:1. Заваривать в термосе 1 ст. л. этой смеси на 0,5 л кипятка. Настаивать 1 ч.

Взять по 1 ст. л. **зерен ржи и овса** и варить в 0,6 л воды до того момента, как они начнут лопаться. Сразу процедить и пить отвар в течение дня вместо воды.

50 г **семян укропа** залить 0,5 л **кагора** или **портвейна**, прокипятить на слабом огне 7–10 мин, дать настояться в течение 1 ч, процедить и пить по 50–60 мл за 30 мин до отхода ко сну.

Можно попробовать и такое оригинальное **домашнее снотворное**. 150–200 г салата нарезать, чуть посолить, заправить сметаной, залить салат светлым пивом, чтобы все листья были им покрыты, и дать постоять 10–15 мин. Съесть на ужин, запивая остатками пива. Этот рецепт не подходит детям и подросткам, а также беременным и кормящим.

Улучшают сон ножные ванны: содовые (1 ч. л. на 2 л воды); с отваром сосновых игл. 1,5 кг сосновых веточек, можно с шишками, мелко нарубить, залить 5 л воды и кипятить 30 мин. Затем настаивать под крышкой 10–12 ч, процедить и вылить в ванну.

Для сидячей ванны достаточно 750 г, а для ножной — 300 г.

Такая ванна не только улучшает сон, она полезна при бессоннице и повышенной нервной возбудимости, а также при болезнях кожи, нарывах, подагре, ревматизме, ишиасе, ОРЗ, астме, болезнях легких, тонизирует и укрепляет сердце и нервную систему, способствует восстановлению сил у выздоравливающих и тех, кто переутомился на работе.

При бессоннице полезно растирать стопы и голени **пихтовым маслом**, после чего надеть хлопчатобумажные носки.

Чем лучше начинить подушку?

Вот несколько вариантов «начинки» для подушечек:

Полынь — 2 части, мята — 1 часть, мелисса — 1 часть, ромашка — 1/2 части, таволга — 1 часть.

Пижма — 1 часть, донник — 1 часть, лаванда — 1/2 части.

Шишки хмеля — 1 часть, тысячелистник — 2 части, ромашка — 2 части, лавр — 1/2 части.

Розмарин — 1 часть, ромашка — 3 части, тысячелистник — 1 часть.

Растения, запахи которых вам приятны, надо поместить в хлопчатобумажный мешок, размером 40 x 60 см, а для растений с сильным запахом — 20 x 20 см, и класть их перед сном рядом с подушкой или на радиатор отопления. Утром подушечки убирают в полиэтиленовый мешок. 500–700 г растений можно использовать 2–2,5 месяца.

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера сопровождается поражением нервных клеток головного мозга, что вызывает их дегенерацию. Мозг не может анализировать и использовать поступающую информацию, что приводит к утрате самостоятельности, потере памяти и ориентации в окружающей обстановке. Этим недугом обычно болеют люди старше 65 лет, но иногда болезнь встречается и до 50-летнего возраста.

Симптомами болезни Альцгеймера являются нарушение способности к оценке событий, резкие перепады настроения, беспокойство и депрессия, потеря чувства времени, нарушение памяти о недавно происшедших событиях.

Если вы старше 50 лет и в семье (или в роду) встречались случаи болезни Альцгеймера и у вас появились нарушения памяти, связанные с недавними событиями, срочно обратитесь к врачу для своевременной установки диагноза. Сегодня у официальной медицины нет точных данных о причине возникновения болезни Альцгеймера. Вероятно, это могут быть повторные сосудистые мозговые приступы, генетическая предрасположенность, недостаток в рационе питания жирных кислот (в частности, незаменимых), дефицит эстрогенов, частые стрессы и др.

Болезнь Альцгеймера лечится с помощью режима питания и физического развития.





Введите в ежедневное меню блюда, богатые рыбой (особенно жирной), чистыми растительными маслами. Чаще употребляйте в пищу томаты, брокколи, лук, чеснок, клоповник, морковь, шпинат, киви, черную смородину, апельсины и продукты, содержащие антиоксиданты, — дыню, капусту, проростки пшеницы, лимон. Пройдите курс лечения витаминами А, С, Е, цинком и селеном. Следует тренировать память (заучивать стихотворения, коллективные игры и т.п.).

При лечении болезни Альцгеймера важную роль играют физические и психологические упражнения. Занятия йогой, которые включают в себя различные позы и медитации с элементами пранаямы (специальные дыхательные упражнения), могут хорошо помочь в лечении этой тяжелой болезни. С помощью таких упражнений удастся повысить общий тонус организма, улучшить память и функцию головного мозга за счет стабилизации кровообращения и нервной проводимости.

Упражнения для психики тоже очень важны — важно заниматься чтением книг, оформлением документов, писем, решением кроссвордов и головоломок, которые заставляют ум сосредоточиться на конкретной вещи. Это одно из эффективных домашних средств для лечения болезни Альцгеймера.

Считается, что симптомы болезни ослабевают при соблюдении средиземноморской диеты. Рацион больного должен состоять из овощей, фруктов, продуктов морского происхождения, красного вина, оливкового масла.

Так как при болезни Альцгеймера нарушается деятельность иммунной и нервной системы, то нужно принимать травы, тонизирующие нервную систему и благотворно влияющие на состояние организма.

В качестве фитопрепаратов противовирусного действия для повышения тонуса иммунной системы можно порекомендовать подорожник, кипрей, шалфей, родиолу розовую. В качестве антидепрессантов и для поддержания нервной системы в необходимом тонусе принимают: лимонник, зверобой, аралию, девясил, цикорий.

Рекомендуют при начальной стадии деменции следующую схему приема фитопрепаратов.

Утром до еды прием **чая фитогор** без добавления в него сахара. Днем прием настойки левзеи по 50—60 капель. Также можно принимать настойку арники, 3 раза в день, по 20—25 капель. А также принимать курсами таблетки Винибиса, Эластинола и Суперантикоса.

Регулярное употребление **чая Даникова** уменьшает риск развития слабоумия у пожилых людей и возникновения болезни Альцгеймера. Чай блокирует разрушение ацетилхолина, который служит передатчиком сигналов между нервными клетками. Именно снижение уровня этого вещества в головном мозге приводит к возрастному ухудшению памяти и развитию болезни Альцгеймера. Выпивая ежедневно по 2—4 стакана чая, можно будет предупредить преждевременное старение головного мозга.

Принимайте ежедневно до 3 г **лецитина** из натуральной сои.

Смешайте равные части **корня женьшеня и ягод лимонника**. 10 г смеси залейте 1 л кипятка и варите 10—15 мин. Пейте дробными дозами в течение дня весь отвар.

1 ч. л. **корня витании** кипятите в чашке воды 10—15 мин. Пейте 1—2 раза в день по 1 чашке.

Настойка **гинкго билобы** является эффективным средством для лечения недуга, но прежде чем начать прием лекарства, следует проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы определить индивидуально нужную терапевтическую дозу. Реальными ускорителями и обеспечивающими укрепление мозга могут быть такие травы, как брахми (индийский щитолистник), препараты, изготовленные из *māndookarṇi*, *shankpushpi*, шатаври.

Другим превосходным домашним средством для лечения болезни Альцгеймера является **пустырник сердечный** (*Leonurus cardiaca*). Нужно ежедневно принимать настойку этой травы для поддержания на нужном уровне кровяного давления. Потенциальными помощниками могут быть лечебные растения: Асаи (ягоды Южной и Центральной Америки), Goji (тибетские ягоды), мангостин (плод Азии) и др.

Довольно целебен **настой боярышника**. Нужно 1 ст. л. измельченных цветков растения залить 1 стаканом кипятка, оставить на 15 мин, процедить и выпить горячим до еды за 15 мин. Употреблять настой, каждый раз изготавливая





свежий, 3 раза в день. Он эффективно защитит мозг от слабоумия.

Для лечения памяти и других расстройств, связанных с болезнью Альцгеймера, полезны растения, содержащие **алкалоиды**. Все части **барбариса** содержат алкалоиды, главное значение из которых отдается берберину. Это вещество снижает кровяное давление, успокаивает, снижает спонтанную активность, уменьшает частоту сокращений сердца.

Отвар листьев барбариса. Для его приготовления нужно взять 15–20 г сухих измельченных листьев барбариса, налить 200 мл воды и поставить на огонь, довести до кипения, далее 15 мин варим на медленном огне. Снимаем с огня и настаиваем в течение 40 мин, процеживаем и разбавляем кипяченой водой до того, пока не будет первоначальный объем. Такой отвар принимают 3 раза ежедневно по 1 ст. л.

Отвар плодов барбариса. Необходимо взять 30–40 г измельченных плодов растения и залить их 1 стаканом воды. Кипятить это содержимое около 30 мин. После кипячения процедите и разведите кипятком до первоначального объема. Такой отвар принимать нужно 3 раза в день до еды по 50 мл или по 1/2 стакана.

Отвар корней барбариса. Для приготовления этого отвара нужно взять 1/2 ч. л. сухих измельченных корней и залить 1 стаканом воды. Поставить на огонь и кипятить 30 мин. Процедить и остудить. Далее, как и другие настои и отвары, развести водой до получения первоначального объема. Пить такой отвар нужно каждый день по 3 раза, разовая доза приема — 1 ч. л.

Настойка из листьев барбариса. Возьмите 20 г листьев барбариса и залейте 1/2 стакана 40%-го спирта (водка тоже подойдет). Оставьте для настаивания на 14 дней. После этого содержимое нужно отжать и процедить. Настойка будет готова к применению тогда, когда она будет темно-желтого цвета. А вкус настойки слегка кисловатый. Принимайте такую настойку 3 раза в день, по 25–30 капель за 1 раз. Курс лечения — 14–20 дней. Хранить такую настойку нужно в темной банке и темном месте.

Крапива, девясил, шиповник, петрушка, сосновая кора, виноградные косточки, кора лимонного дерева, шелуха арахиса, плоды клюквы — в равных частях. **Настой:** 3 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка,

настаивать 1 ч, процедить. Принимать, рассчитывая суточную норму: 2 г настоя на 1 кг веса. Курс — 2–3 месяца.

При ухудшении памяти пить **настой коры ивы** (1 ч. л. измельченного сырья залить 200 мл кипятка, дать настояться до охлаждения) по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Было замечено, что те, кто принимает большие дозы противовоспалительных средств по поводу артрита, менее подвержены болезни Альцгеймера.

Для улучшения памяти пить **настой листьев крапивы двудомной** (2 ст. л. сырья на 200 мл кипятка) по 1/2 стакана перед едой. Крапива содержит много бора, который способен в 2 раза повысить уровень циркулирующих в крови половых гормонов — эстрогенов. А они улучшают кратковременную память и настроение.

Для улучшения памяти пить **настой соцветий одуванчика лекарственного** (1 ст. л. сырья залить 400 мл кипятка, дать настояться 2 ч) по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой. Соцветия растения — источник лецитина и холина. Лецитин повышает концентрацию ацетилхолина в мозге и улучшает память.

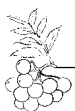
Для профилактики и лечения слабоумия употребляйте в пищу **зелень пажитника сенного**. Пажитник — пищевой источник холина (до 1,3 % сухой массы). Кроме того, зелень пажитника богата антиоксидантом бета-каротином, который замедляет развитие любых возрастных дегенеративных процессов. Пропаренные листья вкусны и питательны.

Для улучшения памяти пить **настой травы плауна-баранца** (1/2 ч. л. сырья на 200 мл кипятка) по 1 ст. л. через каждый час. Настой содержит гуперцин — вещество, подавляющее распад ацетилхолина, нейромедиатора, играющего важную роль в способности человека мыслить.

Пить как чай **настой из розмарина** ежедневно.

Прием **ванны** с запаренным пучком травы поможет при старческом слабоумии.

В болезни Альцгеймера важную роль играет повреждение мозговых структур агрессивными свободными радикалами, а розмарин содержит антиоксиданты (особенно розмариновая кислота) — вещества, нейтрализующие действие свободных радикалов.





Для улучшения памяти пить **настой листьев шалфея** (1 ст. л. сырья залить 400 мл кипятка, дать настояться 1 ч) по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Шалфей подавляет действие ферментов, расщепляющих ацетилхолин, то есть помогает сохранить его. Следует соблюдать осторожность: шалфей лекарственный содержит много туйона — вещества, которое в высоких дозах может вызвать судороги.

Американские ученые провели несколько исследований над растительными маслами и сообщили, что **оливковое масло** первого отжима может существенно уменьшить риски возникновения заболевания под названием болезнь Альцгеймера. После того как предположение было подтверждено специалистами, которые занимаются изучением нейродегенеративных заболеваний, заявление американцев можно считать не лишенным смысла.

В преддверии весны ученые нескольких университетов сообщили новость, которая должна обрадовать ботаников и всех, кто имеет отношение к цветоводству. Научкой доказано, что цветы обладают огромным количеством целебных свойств и способны влиять на различные функции организма. Последние исследования показали, что некоторые растения способны вылечить возрастные болезни, которым подвергается большинство людей, и даже слабоумие на ранней стадии.

Медики из австралийского университета (г. Сидней) уверяют, что с помощью цветочных соединений возможно эффективно бороться с таким недугом, как болезнь Альцгеймера, которой подвержены люди старше 65–68 лет. Статистика сообщает, что от данного нейродегенеративного заболевания с каждым годом страдает все больше людей преклонного возраста, а спустя 25–30 лет цифра может увеличиться в несколько раз.

Общедоступные цветы, которые известны каждому человеку, на ранних стадиях способны справиться с болезнями головного мозга. К примеру, популярная восточная специя **шафран** стимулирует работу головного мозга, **молочай** с давних времен известен как средство, оказывающее хорошее влияние на память, а **лаванда** — народное средство для подавления агрессии у легко возбудимых людей.

Весенние подснежники, как сообщают ботаники из университета Сиднея, содержат вещество галантамин (алкалоид, который входит в состав многих жизненно необходимых лекарственных препаратов, в том числе и в средство, направленное на лечение болезни Альцгеймера). Во время развития сенильной деменции в организме падает уровень ацетилхолина, подснежник же может поспособствовать его повышению. Вышеуказанный алкалоид содержится и в цветках нарцисса, свойства которого могут быть полезны при лечении онкологических заболеваний.

Шафран, который используется в ближневосточной кухне, влияет на улучшение зрительной памяти и восприятия человека. При регулярном употреблении данной специи у людей, которые находятся на пороге старческого слабоумия, повышается концентрация на деталях, улучшается работа головного мозга, появляется живость ума и укрепляется память. Кроцин — вещество, которое содержится в цветках крокуса, имеет свойство активизировать нейроны головного мозга, что способствует улучшению памяти.

Цветы горной лаванды оказывают успокаивающее действие на людей, которые вследствие развития болезни Альцгеймера становятся излишне агрессивными и легко возбудимыми. Также лаванду рекомендуют как средство для стабилизации нервной системы, спасения от бессонницы и даже как обезболивающее.

В Средневековье восточные лекари использовали **цветы молочая** как средство для улучшения памяти у стариков и для устранения чувства тревожности и беспокойства у младенцев. Сегодня медики из Кореи подтвердили целебные свойства молочая, корни которого стимулируют развитие зрительной памяти, а цветы способны снижать излишнее возбуждение и нервозность.

Цветы оказывают благоприятное воздействие не только на нервную систему организма, но и препятствует образованию злокачественных опухолей. Шафран и нарцисс могут считаться профилактическими средствами для раковых болезней.

Мумие и прополис (для стимуляции пораженных мозговых клеток). Растворить 5 г мумие в 150 мл свежевыжатого сока алоэ или каланхоэ. Принимать по 1 ч. л. перед завтраком и на ночь





в течение 10 дней. Курсы приема мумие и прополиса чередуют и повторяют после 7–10 дней перерыва.

Настойку прополиса (можно использовать аптечную или приготовить самим 10%-й спиртовой раствор) пить по 20–30 капель, разведя в 100 мл воды, 3 раза в день перед едой в течение 2 недель.

Настойка таволги вязолистной (лабазника). 20 г цветов или 30 г измельченных в порошок корней таволги залить 50 мл настойки календулы, добавить 200 мл воды и нагревать на водяной бане при температуре воды 80–90 °С. Цветы настаивают в течение 30 мин, корни — в течение 1 ч. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день в течение 2 месяцев. Повторять курс 2–3 раза в год.

Солодковый (лакричный) корень (для стимуляции эндокринной системы). Порошок, сухой экстракт по 2 г или таблетки по 1 шт. принимать 2 раза в день в течение 1 месяца. После месячного перерыва повторить курс.

Настойка боярышника и пустырника. Принимать по 15 капель аптечной настойки 3 раза в день.

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА (ДРОЖАТЕЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ)

Дрожательный паралич является хроническим прогрессирующим заболеванием головного мозга у пожилых людей. Оно проявляется в дрожании конечностей и головы, увеличивающейся мышечной скованности.

Причины возникновения этого заболевания малоизвестны. Во многом это зависит от наследственности, а также от возрастных эндокринных нарушений и атеросклеротических изменений сосудов головного мозга.

Как правило, заболевание развивается после 50–60 лет. Дрожание возникает постепенно и медленно распространяется на различные участки тела, чаще всего на кисти рук. Большой палец может совершать движения, которые похожи на перекачивание пилуль. Часто может дрожать челюсть, голова, иногда — туловище. При эмоциональном напряжении дрожание вы-

ражается сильнее, а во сне прекращается. В спокойном состоянии мышечный тонус высокий, он нарастает при эмоциональном напряжении, уменьшается во сне.

Из-за скованности мышц больные ходят мелкими шагами. Начало движения затруднено, потом походка может ускоряться, иногда переходить в бег. Остановиться бывает затруднительно.

Лицо превращается в маску, не отражает эмоциональных переживаний, речь становится тихой, монотонной, медленной. У больных нередко может меняться почерк. Фиксируются психические нарушения в виде неуравновешенности, депрессивного или ипохондрического синдромов, назойливости, эгоцентризма.

При лечении больных, страдающих болезнью Паркинсона, нужно ежемесячно очищать организм от шлаков. Следует соблюдать молочно-растительную диету с ограничением мяса, яичных желтков, сала. Рекомендуются лечебная физкультура, массаж, лечебные ванны, витаминизация организма (особенно витамином Е).

Болезнь Паркинсона — несколько советов по уходу

Многие больные по утрам чувствуют себя разбитыми, находятся в состоянии депрессии. Цветы на столике около кровати, любимая книга или просто добрые слова помогут поднять настроение.

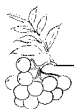
Часто препараты переносятся плохо, особенно на голодный желудок. Поэтому перед приемом лекарств обязательно нужно съесть кусочек хлеба или кекса.

При плохом самочувствии с утра прямо в постели необходимо дать лекарственные средства. Обычно улучшение наступает через 15–20 мин, и тогда больной становится более подвижным и активным.

Подниматься с кровати без посторонней помощи больному очень сложно. Лучше делать это с помощью близких: сначала резко согнуться и сесть на край кровати и лишь потом вставать на ноги.

Мясо, овощи и хлеб для таких больных нужно резать на мелкие кусочки, чтобы им было легче брать пищу и подносить ее ко рту.

Если руки больного сильно дрожат, предложите ему пить чай Даникова через соломинку или помогите крепко держать чашку двумя руками. Горячий чай нельзя наливать до краев.





Помогайте больному садиться на стул и вставать из-за стола — эти движения даются ему труднее всего.

Народная медицина рекомендует при паркинсонизме следующие средства.

Лимоны и чеснок в большом количестве.

Прополис. Ежедневно принимать по 1–3 г прополиса, тщательно разжевывая его и глотая при этом слюну. Курс лечения — 1 месяц. В первые 15 дней прополис принимать в дозе 2–3 г, во вторые 15 дней дозу уменьшить в 2 раза. Прополис надо жевать 1 раз в день, обязательно после еды.

В некоторых случаях при тяжелых хронических заболеваниях суточная доза прополиса может быть увеличена до 20–40 г, однако такое лечение должно проводиться под врачебным контролем.

Шалфей. 100 г шалфея залить 200 мл кипятка, настаивать 8 часов. Принимать по 1 ч. л. через 1 ч после еды, обязательно запивая молоком или киселем.

При лечении паркинсонизма необходимо сочетать прием шалфея внутрь с **ваннами из шалфея**. Для этого заварить 300 г шалфея на 8 л воды. Настаивать, закрыв посуду крышкой, 1 ч. Налить в ванну сначала холодной воды, потом горячей, затем добавить туда процеженный шалфей. Ванны принимать 2 раза в неделю.

Маклея мелкоплодная. Из надземной части растения готовят настой, который применяется при ослаблении тонуса мышц (миопатиях), при атрофиях мышц (1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить). Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Заманиха. Аптечный препарат. Принимать по 20 капель 3 раза в день с водой.

Сбор (готовят при расстроенных нервах, пугливости, мнительности, старческой бессоннице и других проявлениях паркинсонизма): трава пустырника — 30 г, трава вереска — 40 г, трава сушеницы — 30 г, корень валерианы — 10 г. 4 ст. л. смеси заварить в термосе в 1 л кипятка на ночь. Эту дозу выпить за день, делая каждый час по 3–4 глотка.

Цветы ландыша. Принимать при тоскливом настроении, бессоннице. В настой или отвар травы пустырника добавить 20 капель ландышевой настойки (1:10 на 70%-м спирте). Принять в течение дня в 5–6 приемов.

Левзея сафлоровидная. Аптечный препарат. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день.

Просеять от пыли 3 кг **зерен овса**, промыть их холодной водой, затем ежедневно 9 ст. л. овса заливать вечером в эмалированной кастрюле 3 л воды, доводить до кипения и варить на слабом огне в течение 1 ч. После этого отвар вылить в термос и оставить на всю ночь. На следующий день пить его вместо чая и воды без меры. Вечером готовить свежий. И так каждый вечер, пока не израсходуется весь овес.

Можно измельчить и перемешать 2 части **гармалы** и 3 равных части **шалфея** и **мордовника**. Потом 3 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, помешивая, довести до кипения, затем варить на слабом огне 8–10 мин. Дать настояться 1 ч, потом процедить и употреблять по 30 мл 5–6 раз в день. Курс лечения довольно долгий.

2 полные горсти **травы зверобоя** кипятить 10 мин, настоять 2 ч, процедить, вылить в ванну. Полежать в ванне 20 мин, массируя при этом кожу. Обтеревшись, просохнув, втирать в кожу масло зверобоя.

Взять свежие **листья кислицы**, промыть и пропустить через соковыжималку. Каждый час принимать по 3–5 капель кислицы с чаем из тысячелистника, который надо готовить по 4–5 чашек в день. На чашку взять 1 ч. л. С верхом цветков тысячелистника, залить кипятком, немного дать постоять и пить. Одновременно с приемом свежего сока кислицы натирать позвоночник настоем тысячелистника.

Залейте 100 г свежих **листьев Melissa** 500 г **водки** и оставьте настаиваться в затемненном месте в течение 10 дней. Полученное средство принимайте внутрь по 10 мл 3 раза в день, а на ночь втирайте настойку в пораженные болезнью места.

Заготовьте **травяной сбор**, состоящий из листьев березы (100 г), тысячелистника (75 г), корня аира (100 г), жерухи лекарственной (75 г), и по 100 г корней дягиля и девясила. Возьмите 3 ст. л. исходной смеси, залейте их 0,5 л холодной воды и кипятите в течение 30 мин. Полученный отвар постарайтесь выпить в течение суток.

Вечером положите в термос 40 г **травы зверобоя**, залейте 600–700 г кипятка и оставьте завариваться на ночь. Утром процедите настой, разделите его на 4 равных дозы и выпейте его в





течение дня. Принимать данное средство рекомендуется незадолго до еды.

Паркинсонизм не будет прогрессировать, если измельчить в порошок и смешать по весу 6 частей **семян сельдерея**, 2 части **травы руты**, 1,5 части **мускатного ореха**, 1 часть **пряной гвоздики** и 0,5 части **корня бедренца**, а затем ежедневно принимать по 1 ч. л. смеси до завтрака и после него. Смесь порошков имеет горький вкус, поэтому ее можно посыпать на хлеб, намазанный любым вареньем, но лучше всего подходит айвовое, так как оно снижает уровень мочевой кислоты в организме. Лечиться таким образом 6–8 месяцев, делая после каждого месяца лечения пятидневный перерыв. Кроме этого, надо пить **успокоительный чай**. Чтобы его приготовить, следует измельчить и смешать по объему по 3 части **корня валерианы** и **листьев мяты**, **пустырника**, 4 части **листьев вахты**, затем 2 ст. л. смеси заварить 400 мл кипятка, через 20 мин процедить и пить по 100 мл утром натощак и вечером перед сном.

При дисбактериозе советую измельчить и смешать по 5 ст. л. **толокнянки** и **коровяка**, 3 ст. л. **клопогона**, 7 ст. л. **сабельника болотного**, 2 ст. л. **омелы белой**, 4 ст. л. **копытника европейского**, по 6 ст. л. **травы бессмертника** и **череды**, залить 1 ч. л. с верхом смеси 250 мл кипятка, выдержать 10 мин под крышкой на слабом огне на кипящей водяной бане, процедить и выпить все за 20 мин до еды. Принимать такими дозами 3 раза в день в течение 14 дней, каждый раз готовя свежий настой. При необходимости после 7 дней перерыва курс можно повторить.

Если **настойки** не менять и принимать их в той последовательности, как написано, то можно полностью вылечиться от паркинсонизма. Итак, 1 ст. л. измельченных **цветков душицы** залейте 0,5 л **водки**, дайте 7 дней настояться в теплом темном месте, процедите и пейте по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 2 недель. После этого начинайте прием **настойки мелиссы**. Готовится она так же, как из душицы. Принимают ее 2 недели по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. После этого в течение 2 недель принимайте 3 раза в день за 20 мин до еды по 1 ст. л. **настойки пустырника**. Сделайте двухнедельный перерыв, принимая в это время ежедневно утром натощак по 1 ч. л. **цветочной пыльцы**, а потом 2 недели пейте на-

стойку женьшеня, затем 2 недели — **настойку валерианы** и последние две недели — **настойку элеутерококка**. Принимать каждую настойку по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Болезнь Паркинсона отступит.

Этой **мазью** тоже рекомендуется несколько раз в день растирать позвоночник больному паркинсонизмом. Чтобы ее приготовить, нужно высушенные **листья копытня** измельчить в кофемолке, залить 1 ст. л. порошка 100 мл **оливкового масла**, взболтать и греть на кипящей водяной бане в течение 9 дней (по 1 ч в день). После этого процедить. Мазь готова.

Спиртовой бальзам для лечения болезни Паркинсона готовится из смеси готовых спиртовых настоек **ландыша майского** (150 мл), **душицы** (400 мл), **пустырника** (300 мл) и **шишек хмеля** (150 мл). Смешивают настойки в посуде из темного стекла. Принимают бальзам по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Одновременно натирают больному позвоночник **мазью**, сделанной из 1 ч. л. порошка **корня копытня** и 100 мл 40%-го **спирта или водки** (взболтать и настоять 14 дней). Втирать мазь в позвоночник на ночь.

Спасительное средство — это **хризантема**. Чем мельче у нее цветочки, тем больше она имеет целебных веществ. Заваривать цветы как обычный чай. Настоять и пить без ограничения. Вдыхайте также аромат хризантемы. Уже через 2–3 недели станете спокойнее, а через 1–1,5 месяца перестанут трястись руки, голова, ноги станут послушными. Прием чая из хризантемы угнетает также туберкулезную палочку, а гипертоникам снижает давление.

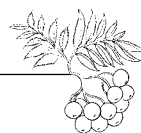
Взять **пучок люцерны**, распарить в горячей воде. Пока трава теплая, прикладывать к дрожащим рукам, затем закутать теплым платком. Делать где-то с неделю, и дрожь в руках пройдет. Если нужно, можно делать и дольше.

Корень шиповника — 2 ст. л. измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15–20 мин, дать остыть, процедить, пить по 1/2 стакана за 30 мин до еды.

Трава лопуха — 30 г сухих или 100 г свежих соцветий настаивать на 0,5 л водки 7 дней, время от времени встряхивая, принимать по 20–25 капель с медом 3 раза в день за 20 мин до еды.

Корень дягиля — 1 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом кипятка и кипятить на





малом огне 20 мин, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Огородный сорняк осот — заваривать и пить вместо чая длительное время.

Ежедневно утром и вечером съедать **зубчик чеснока** с 1 ч. л. меда.

Делать ручные **ванны в теплом настое лепестков хризантем**.

Цветы жасмина засыпать в пол-литровую банку, залить **растительным маслом**, настоять в плотно закрытой посуде на солнце 40 дней, периодически встряхивая содержимое, хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Этой настойкой растирать руки.

Чтобы стабилизировать состояние больного, попробуйте приготовить **смесь из порошков таких трав: семена сельдерея — 6 г, трава руты — 2 г, мускатный орех — 1,5 г, корень бедренца-камнеломки — 0,5 г и гвоздика (пряность) — 1 г**. Эту смесь нужно принимать по 1 ч. л. 1 раз в день до еды. Лечиться надо 6–8 месяцев.

100 г **травы могильника** залейте 1 л медицинского **спирта**, настаивайте 7 дней, процедите. Принимайте по 10–15 капель, разводя в 1 ч. л. воды, 3 раза в день до еды.

1 ст. л. **березовых почек** залейте 1/2 стакана **спирта**, настаивайте 7 дней. Процедите и употребляйте по 25–30 капель на 1 ст. л. воды 3–4 раза в день до еды.

В преклонном возрасте при запущенной стадии заболевания пить **настойку березовых почек** нужно по 1 ч. л., разбавляя 1/3 стакана воды, 4 раза в день.

При треморе головы накопайте **корней можжевельника** с южной стороны, очистите их от земли, хорошенько промойте, мелко нарежьте, сложите в бутылку, залейте водкой и поставьте в темное место на 2 недели, периодически встряхивайте содержимое, процедите. Принимать настойку нужно перед едой по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойка белладонны (красавки). Опасное, но очень сильное средство. Корень белладонны (не менее 3 лет) настаивают на водке (10 г сухого корня на 200 мл водки) в течение 1–2 недель. Максимальная доза настойки белладонны зависит от особенностей организма, поэтому ориентироваться надо на самочувствие. Начинают пить с 1 капли и, прибавляя по 1, доводят до 5–10 капель в день. При появлении признаков

отравления (сухость во рту, тошнота, учащенное сердцебиение, возбуждение, раздражительность, задержка мочеиспускания) следует немедленно прекратить прием и пить чистую воду.

При аденоме настойка белладонны не рекомендуется: может произойти острая задержка мочи. Категорически противопоказана она при глаукоме и некоторых видах сердечных аритмий. Поэтому по поводу применения белладонны надо проконсультироваться с лечащим врачом и предварительно обследоваться у окулиста. Но если нет противопоказаний, она очень эффективна, снимает тремор.

Возьмите одинаковое количество измельченных **корней лапчатки гусиной и болиголова**. Затем 4 ст. л. этого перемешанного состава залейте 1 л воды и прокипятите. Дайте отвару настояться в течение 1 ночи, а затем принимайте по половине стакана 4 раза в день до приема пищи.

Полезно делать **ванны для ног**, используя **отвар папоротника**. Для этого возьмите 5 ст. л. предварительно измельченных сухих корневищ растения и залейте 5 л воды. Кипятите отвар в течение 2 часов на медленном огне. С этим отваром делайте ванны для ног.

Настой лекарственных трав поможет при параличе и обмороке. Возьмите одинаковое количество лаванды, душицы, змееголовника, портулака огородного. Измельчите их до состояния порошка. После этого 4 ст. л. смешанных трав залейте 1 л кипятка и дайте настояться в течение 3 ч. Принимайте по 1/3 стакана до еды по 3 раза в день.

Приготовьте **масло из листьев лавра благородного**, измельченных в порошок. Для этого возьмите 4 ст. л. порошка и залейте 0,5 л нерафинированного подсолнечного масла, прокипятите полученный состав, а затем дайте настояться в теплом месте в течение 2 суток. Перед тем как применять лекарство, вам необходимо снова его прокипятить. Втирайте масло в больные конечности.

Возьмите 30 г измельченных **корней белладонны** и смешайте с кофейной чашкой **активированного угля**. Полученный состав залейте 3 стаканами белого сухого вина и на огне варите в течение 10 мин, потом процедите средство. Пейте лекарство по 1 ч. л. до еды 3 раза в день. Курс лечения составляет 3 дня. И в те-





чение 3 часов после того, как вы выпили состав из белладонны, вам необходимо жевать корень аира и есть мускатный орех в размолотом виде на кончике ножа.

Если нет запоров и повышенной кислотности желудочного сока, пьют 2 раза в день по 1/3 стакана свежавыжатого **вишневого сока**. Это тоже помогает справиться с болезнью Паркинсона.

Можно 3 раза в день после еды пить по 1/3 стакана свежавыжатого из **листьев шпината** сока. Готовят его непосредственно перед употреблением.

Очень хорошо при лечении болезни Паркинсона ежедневно выпивать немного **красного вина** и есть продукты, содержащие **кальций**, или принимать по 1 ч. л. **порошка куриной скорлупы**. Вино принимают от 1 ст. л. до 50 мл за раз, в зависимости от реакции на него больного организма.

Полезно пить **кофе из желудей**. Так как желуды очень быстро портятся, сразу после сбора их надо очистить от кожуры, высушить и перемолоть в кофемолке. Приготовленный порошок потом надо заваривать и пить, как обычный кофе. Целебны чашечки и скорлупки желудей. Их измельчают, затем 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, через 2–3 ч процеживают и принимают сначала по 1 ст. л. в день, постепенно доведя ежедневную дозу до 100 г.

Неплохо при паркинсонизме, вызванном проблемами с кровообращением, употреблять **лимоны и чеснок**. Если имели место инсульт или склероз сосудов головного мозга, нужно есть пророщенные **зерна пшеницы**.

Чем более выражена болезнь, тем сильнее лекарство для ее устранения надо использовать. Залейте вечером 1 ч. л. измельченной сухой **травы черныбыльника** 1 стаканом кипятка, утром процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Но лучше залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. измельченных корней растения, довести до кипения, прокипятить 10 мин на слабом огне, процедить и пить по 1/2 стакана утром и вечером, а на ночь выпить 1 стакан отвара. Это средство хорошо помогает также при бессоннице, аритмии и гипертонии.

Можно для улучшения состояния при болезни Паркинсона залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухих измельченных **корней пиона уклоняющегося**, настоять, укутав, 60 мин, проце-

дить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Эффективно смешать по объему, предварительно измельчив, по 2 части **цветков календулы, таволги вязолистной, топинамбура, тысячелистника, травы мелиссы и тимьяна ползучего**, по 1 части **душицы, мяты, омелы и пустырника**, залить в термосе 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, через 1 ч процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день спустя 1 ч после еды.

Эту смесь принимают без всякого вреда для здоровья: измельчить и смешать по 4 **плода шиповника, лавровых листка, свежих веточек укропа и петрушки, кожуру 1 зеленого яблока, 1 ч. л. кипрейного чая**, поместить все в термос емкостью 1 л и залить доверху кипятком. Плотно закупорить, укутать термос в одеяло и оставить на 2 ч. После настаивания пить целый день вместо чая. Ежедневно готовить свежий настой. Принимать его 45 дней, сделать перерыв на 15 дней и вновь повторить курс. Такие курсы с перерывами проводить до полной победы над паркинсонизмом.

Если болезнь Паркинсона запущенная или трудно поддается лечению, вместе с основными средствами лечения, о которых говорилось выше, нужно применять дополнительные.

Весной, когда пасечники наводят порядок в своем пчелином хозяйстве, попросите у них дать вам трехлитровую банку **мертвых пчел** (подмора). Высушите их в печи или духовке так, чтобы они легко рассыпались в пыль при растирании пальцами, перетрите всех пчел в порошок и просейте его сквозь сито. Полученную муку перемешайте с медом до образования однородной массы густоты зубной пасты и оставьте ее на 3 дня для созревания. После этого употребляйте по 1–3 ч. л. в день после еды, запивая лекарство водой. Данный препарат ценен повышенным содержанием кремния, который очень нужен при запущенной стадии паркинсонизма. Кроме этого, в пчелином подморе есть вещества, разжижающие кровь, поэтому при повышенном давлении, склонности к кровотечениям употреблять препарат следует очень осторожно и в минимальных дозах. Кроме лечения болезни Паркинсона, употребление данной смеси приносит улучшение при туберкулезе, тромбофлебите, тромбозе, онемении и боли конечностей. При





лечении пчелиным подмором рекомендуется раз в 2 недели проверять кровь на свертываемость и протромбиновый индекс. Курс лечения при правильном применении лекарства — не менее 3 месяцев.

Березовая зола содержит много солей калия, и используют ее при лечении болезни Паркинсона как вспомогательное средство. Употребление золы подщелачивает кровь, облегчает работу мышц, очищает организм от шлаков, а также помогает при отравлении. Надо 1 ст. л. просеянной через сито золы растворить в 1 л теплого кипяченого молока, процедить и выпить глотками за 1 сутки.

Паркинсонизм нередко возникает после отравления тяжелыми металлами. В этом случае надо приобрести в ветеринарной аптеке 100 г **медицинской серы** (порошок золотисто-желтого цвета), дома в литровую банку влить 0,5 л теплого жидкого меда и постепенно, постоянно помешивая, добавить серу. Старайтесь, чтобы не было комочков. Поэтому лучше использовать для этой цели миксер. В итоге должна получиться однородная кремоподобная смесь. Оставьте ее на 1 сутки в прохладном месте, а затем употребляйте по 1 ч. л. утром натощак и вечером перед сном в течение 3 месяцев. Кристаллическая сера не всасывается. Незначительное количество ее окисляется в кишечнике бактериями, образуя сернистые соединения, способные при всасывании в кровь связывать тяжелые металлы и избавлять от последствий отравления ими. Иногда может наблюдаться незначительный понос, но опасности для здоровья это не представляет.

Существует теория паразитарного возникновения паркинсонизма. В этом случае, чтобы справиться с недугом, необходимо вечером измельчить в сушеном виде и поместить в термос 2 ст. л. с верхом **травы горькой полыни**, затем довести до кипения 0,5 л воды, растворить в ней по вкусу немного **сахара** и этим бурлящим сиропом залить траву в термосе. Оставить на ночь, а утром процедить и принять сначала 1 ст. л. настоя, а через 3 ч после появления чувства легкой сухости во рту повторить прием. Можно дозу увеличить, подобрав приемлемую для себя, чтобы в течение дня выпить весь настой. Ежедневно готовить свежий. Эффект лечения развивается постепенно, но он устойчив и надежен. Кстати, будьте осторожны, если

употребляете какие-то медпрепараты, так как могут возникнуть осложнения, поэтому перед началом лечения полностью от всяких медицинских средств надо отказаться.

1—2 ст. л. **травы астрагала шерстистоцветкового** залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч, процедить. Принимать по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

1 ст. л. **травы горца птичьего (спорыша)** залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 ч. Принимать (можно с медом по вкусу) по 1/2 стакана 3—5 раз в день до еды.

1 ст. л. **травы с цветками лаванды настоящей** залить 1 стаканом кипятка, настоять 1—2 ч. Принимать по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день, лучше до еды.

Все растение **колючника обыкновенного** в виде настоя принимают внутрь при нервных и психических заболеваниях (неврозах, параличах, эпилепсии и бессоннице). 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч и принять глотками в течение дня.

2—3 ч. л. **листьев ортосифона тычиночного** (почечный чай) залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настоять 2—3 ч. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды. Применяется при склерозе сосудов головного мозга, гипертонии и других недугах.

100 г **первоцвета лекарственного** залить 1 л водки, настоять 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедить, принимать по 15 капель 3 раза в день, запивая молоком. Настойку втирать в больные места, затем укутать фланелью.

Масло энотеры: по 9 г в день (в мягких капсулах).

Заварить равные части **пассифлоры и зверобоя:** 1 ч. л. сбора на 1 чашку кипятка, настаивать 20 мин и пить по 3 чашки в день.

Сухой **экстракт листьев гинкго** в сочетании с сухим **экстрактом женьшеня** (приобрести в аптеке и согласовать дозы с лечащим врачом).

Принимать природный источник дофамина — **Muscipia pruriens (мукуна жгучая, бархатный боб)**.

Если болезнь Паркинсона сопровождается другими отклонениями здоровья, для более эффективного лечения принимайте внутрь **настой многотравного сбора**, приготовленного с учетом сопутствующих заболеваний (нервной системы,





желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), сердца, печени, почек, психики и др.). Нужно учитывать наличие гипертонической болезни, поносов или запоров, ожирения, аллергии к травам, нарушений состава крови (сдать анализ!). Включайте в состав сложного сбора тысячелистник, листья березы, боярышник, чабрец, льнянку, буквицу, пустырник, донник, кору ивы и осины, корни валерианы, лопуха, курпены лекарственной, пиона, аира, девясила и, конечно же, овес посевной. Лечебный настой из многотравного сбора состоит из 1 ст. л. смеси на 1,5 стакана крутого кипятка, настаивайте 60 мин и процедите. Первые 3–4 дня принимайте несколько раз в день маленькими глотками до еды, после приема пищи и между ее приемами. По 1/2–1 стакану в сутки. Увеличивайте постепенно дозу до 3 стаканов в сутки при условии, что у вас вес — 60–70 кг и вы хорошо себя чувствуете.

Фейхоа. При болезни Паркинсона очень полезны плоды фейхоа. Можно есть ягоды, выдавить сок. А для тех, кому это не по вкусу, — домашний рецепт. Прокрутите фейхоа через мясорубку и засыпьте сахаром, соотношение 1:1, варить не надо! Прекрасно хранится в стеклянной банке, под полиэтиленовой крышечкой, хорошо идет вместо варенья к чаю.

Взять 10 г **настойки хохлатки полой или хохлатки луковичной** — (спирт 70%-й, 1:10) и 30 г **глицерина** на 500 мл **красного вина**; пить по 100 г 2–4 раза в день. Средство это лишь симптоматическое (уменьшает тремор, не устраняя его причины), но для измученного больного и это много значит.

Примечание. При всех видах паркинсонизма, в том числе старческого, хорошо действует **настойка семян дурмана или белены**, но эти растения ядовиты! За рецептом следует обратиться к фитотерапевту.

Взять 100 г **листьев мелиссы**, по 50 г **травы душицы**, **листьев вахты** и **цветков боярышника**, по 40 г **травы сухоцвета однолетнего**, **первоцвета**, **омелы** и **подмаренника душистого**, по 30 г **травы золототысячника**, **донника** и **руты**, **корней одуванчика**; к 2 ст. л. смеси добавить по 1 ч. л. плодов аниса и корневищ валерианы и кипятить 10 мин в 0,5 л воды. Пить по 75 г до еды.

Употреблять в пищу **ягоды бузины черной** в любом виде.

Регулярно употреблять в пищу вареную **свеклу** (лучше белую), сильно разваренную **капусту** и **чеснок** в любом виде.

Горчицу употреблять с пищей 3 раза в день, не менее чем 1,5 г. Употреблять 10 дней. 10 дней перерыв.

Уменьшить употребление мяса до 3–5 раз в неделю. В рационе питания должно быть 50 % сырых овощей, ягод и фруктов.

Самой лучшей белковой пищей для таких больных считается **бульон из мяса молодого откормленного петуха**. Мясо петуха залить водой в количестве 4,5 л, добавить зелень укропа и соль. Варить до тех пор, пока бульона останется 1–1,5 л.

Ограничить до минимума или исключить вообще из рациона кислые (особенно айву) и пучащие продукты, рыбу. Яблоки летние исключить совсем, осенние употреблять очень умеренно.

Желательно употреблять **имбирь**.

Алтей. Отвар корней (2 ст. л.:200 мл) пить горячим по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Гармала обыкновенная. Настой травы (1 ч. л.:400 мл) пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Сельдерей и калина для повышения жизненного тонуса. Для регулярного поддержания организма пейте следующее лекарство. Корень сельдерея измельчите и отожмите сок, смешайте с равным количеством калинового сока, также отжатого из свежих плодов. Ежедневно выпивайте по 1 стакану такого питья, каждый раз приготавливая свежую порцию. После двухнедельного курса сделайте перерыв на 1 неделю, и возобновите следующий курс, вместо корня сельдерея используя корень петрушки.

Залить 1 ч. л. **листьев сумаха** 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч и процедить. Пить для лечения болезни Паркинсона по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Залить 2 ч. л. **травы водянки черной** (вороника, шикша) 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Пить для лечения болезни Паркинсона по 0,3 стакана 3 раза в день.

В качестве мочегонного средства при параличах используют **отвар травы буквицы**. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять, укутав, 2 ч 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 мин.

Человеку, страдающему болезнью Паркинсона, нужно ежегодно, хотя бы 1 раз в день (в обед), пить натошак **мед с хреном**. Корень хрена хорошенько промойте и натрите на мелкой терке. Полученную кашу залейте равным количеством воды и настаивайте в течение 36 часов, затем процедите и отожмите. В полученном соке хрена размешайте мед в соотношении 1:1. Смесь принимайте по 1 ст. л. утром и вечером за 40–60 мин до еды.

Гомеопатические средства: **авена сатива** (настойка свежей травы овса) D1, по 10 капель 2 раза в день; **агарикус** (настойка мухомора) D4, 1–2 раза в день по 3–4 капли. При всех видах тремора гомеопаты дают гельземиум семпервиэнс, есть и другие средства; за консультацией следует обращаться к врачу-гомеопату.

Нужно **массировать локоть больной руки**. На локте есть две косточки. Одна круглая, большая, другая (ближе к телу, к себе) — маленькая и острая. Между этими косточками есть ямка, впадина. Вот эту маленькую косточку и нужно массировать. Согните руку в локте так, чтобы кисть была кверху, и указательным пальцем другой руки делайте массаж. Надо нажимать, чтобы палец скользил по этой косточке, чтобы даже срывался с этой косточки. Ощущение не из приятных. Мизинец и безымянный палец будут дрябнуть, половина ладони станет неметь. Не обращайтесь внимания, трите. Как закончите массаж, это пройдет. Так же сделайте и на другой руке. Устали — отдохните, а потом опять массируйте. За массаж можно приниматься несколько раз в день. Результат увидите сразу — за 1 неделю трясучка пройдет. Предупреждаю: если болезнь застарелая, вас будет словно током бить, даже подпрыгнете на стуле во время массажа. Но это не страшно. Ради быстрого излечения от болезни Паркинсона можно и потерпеть.

2 упражнения при болезни Паркинсона

1. Сложите ладони перед грудью и с усилием потирайте их друг о друга (движение по вертикали) в течение 2 мин.

2. Кончики пальцев руки и особенно кончик указательного пальца тщательно массируйте кончиками пальцев другой руки, упражнение выполнять то правой, то левой рукой.

Противостоять болезни Паркинсона поможет **система упражнений**.

Встать спиной к стене, чтобы затылок, спина, ягодицы, бедра и голени касались стены. Руки вдоль тела. Ладони упираются в стенку. Надо вжаться с силой в стену, сосчитать до 5 и расслабиться. Повторить 10 раз.

Сидя или стоя положить ладони на шею или плечи. Поворачивать одновременно голову, шею и туловище в одну, потом в другую сторону с легким напряжением. Повторить 10 раз.

Сидя на стуле, положить ладони на колени, наклониться вперед. Затем выгнуть спину дугой. Расправить плечи и сесть прямо. Повторить 10 раз.

В положении сидя медленно наклонять голову поочередно к каждому плечу, при этом чувствовать легкое растяжение мышц. Повторить 10 раз.

Сидя или стоя поочередно дотрагиваться большим пальцем до 2, 3, 4, 5 пальцев. Постепенно увеличивать темп движений. Повторить 10 раз.

ВЕГЕТАТИВНЫЙ НЕВРОЗ

Вегетативный невроз — это функциональное заболевание вегетативной нервной системы и внутренних органов. Причинами заболевания можно назвать лабильность и повышенную возбудимость вегетативной нервной системы, нарушения биохимизма (холестериновый обмен, соотношение калия и кальция, сахарный обмен).

Важную роль в возникновении болезни играют психогенные и эмоциональные факторы, под воздействием которых усиливается повышенная возбудимость различных отделов вегетативной нервной системы и нервно-сосудистых аппаратов больного, что объясняется связью между функциональным состоянием коры, подкорковых и стволовых отделов мозга и сосудами, эндокринными железами и внутренними органами.

Поэтому вегетативные расстройства не могут изучаться отдельно от состояния вышних отделов центральной нервной системы. В органах, которые иннервируются вегетативной нервной системой, могут образовываться функциональ-





ные расстройства — неврозы, так как органические изменения в самой нервной системе и в ее органах отсутствуют. Продолжительные функциональные изменения могут привести к органическим нарушениям.

Усиление вегетативных расстройств может фиксироваться в пременопаузальном и климактерическом периодах, благодаря влиянию инфекций и интоксикаций, а также в зависимости от неблагоприятных климатических и других внешних факторов.

При вегетоневрозах испытанным средством является настоянная на красном крепленом вине **трава пустырника**.

Способ № 1. Требуется: 0,5 л красного крепленого вина, 100 г сухой травы пустырника. Измельченный сухой пустырник добавьте в чуть подогретое вино, накройте крышкой и доведите до температуры, близкой к кипению. Начинаящее закипать вино снимите с огня и поставьте для нагревания на водяную баню на 30 мин. Затем охладите и процедите. Настой принимайте 2 раза в день (утром и вечером) перед едой по 1/5 стакана. Применяйте этот метод лечения в течение 2 недель. Результат будет лучше, если к пустырнику в настой добавите траву сушеницы.

Способ № 2. Требуется: 0,5 л красного вина, по 50 г сухих трав пустырника и сушеницы. Засыпьте в вино измельченную траву пустырника и сушеницы, накройте крышкой и доведите до температуры, близкой к кипению. Начинаящее закипать вино снимите с огня и поставьте для нагревания на водяную баню на 30 мин. Затем охладите при комнатной температуре и процедите. Пейте настой 2 раза в день, утром и вечером, перед едой по 3 ст. л. в течение 3 недель.

При климактерическом неврозе хорошо помогает **боярышник кроваво-красный**, который поможет снять такие симптомы, как чувство чрезмерного беспокойства, потливость, дрожь в теле, раздражительность и др. Требуется: 700 г красного крепленого вина, 350 г ягод боярышника кроваво-красного. Сухие ягоды боярышника засыпьте в емкость с вином, плотно закройте крышкой и поставьте в защищенное от света места. Через 14 дней настой будет готов. Настой принимайте каждое утро натощак и каждый вечер перед сном по 1/4 стакана в течение 18 дней. После двухнедельного перерыва курс лечения

повторите. Данный рецепт хорошо помогает и при других видах неврозов.

Лечение цветом

Свет — это поток электромагнитной энергии в диапазоне длин волн, составные части которого воспринимаются человеком в виде цветовой гаммы. И каждый цвет оказывает свое действие на физиологическое и эмоциональное состояние человека. Лечение цветом восстанавливает баланс внутренней среды, активизирует физиологические процессы, обмен веществ, повышает иммунитет и жизнестойкость клеток.

Лечение красным цветом. Этот цвет имеет эффект антидепрессанта, он повышает аппетит, половое влечение, мыслительный процесс, работоспособность, выносливость, иммунитет. Как один из оттенков красного рекомендуется розовый цвет, он снижает возбудимость, нервозность, улучшает настроение.

Лечение оранжевым цветом. Эффект оранжевого цвета заключается в антидепрессивном и легком психостимулирующем действии. От воздействия этого цвета повышаются умственная деятельность, аппетит, физическая работоспособность, уменьшаются сонливость, усталость, улучшается память. Избыток цвета вызывает возбуждение.

Лечение желтым цветом. Желтый цвет активизирует вегетативную нервную систему, улучшает настроение и умственные способности, усиливает действие красного цвета как антидепрессанта. Повышая процессы возбуждения, желтый цвет снимает чувство усталости и сонливость, усиливает работоспособность.

Лечение зеленым цветом. Зеленый цвет оказывает седативное действие на центральную нервную систему. Его широко используют при неврозах, стрессах, бессоннице, утомлении. Он является гармонизирующим цветом. При его отсутствии повышаются возбудимость, раздражительность, беспокойство. Зеленый цвет стабилизирует эмоции, нормализует сон. В сочетании с синим цветом дает резкий успокаивающий эффект, лечит истерию.

Лечение голубым цветом. Голубой цвет используют как успокаивающее нервную систему средство, при бессоннице. Избыток цвета может вызвать чувство страха.

Лечение синим цветом. Полезен синий цвет при неврозах, истерии, утомлении, бессоннице.





Результатами воздействия являются спокойствие, снижение экспрессии речи, тревожности, мышечное расслабление, седативный и снотворный эффект. Избыток цвета вызывает утомление, страх, навязчивые мысли. В сочетании с белым цветом он успокаивает, придает чувство свежести.

Лечение фиолетовым цветом. Повышает работоспособность и нормализует сон. Долгое применение может вызвать состояние тоски и депрессии.

Лечение минералами. Успокаивающее действие оказывают кораллы, изумруд, сардоникс, горный хрусталь, сапфир, рубин, жадеит и кошачий глаз, которые можно носить на шее в виде бус. Кроме того, кораллы и изумруд укрепляют память. При беспокойном сне поможет горный хрусталь, ночные страхи снимают лазурит, азурит, хризолит, рубин, бирюза и изумруд. Истерию лечат янтарь и тот же изумруд. Депрессию вылечат аметист, бирюза, топаз, рубин, лунный камень, алмаз, янтарь, кошачий глаз, жемчуг, малахит. Ипохондрикам подойдет изумруд.

Пить воду, настоянную на глине.

Рекомендуется ставить **примочки на затылок**.

Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 1 ведро воды. Цветки ромашки заварить в ведре кипятка, вылить в теплую воду, которая налита до половины ванны (37 °С). Принимать ванну 15–20 мин через день. Курс лечения — 7 процедур. Также чередовать с обливанием нижней части живота и пояснично-крестцовой области.

При неврозе сердца 1 ст. л. меда растворить в 1 стакане теплой воды, принимать 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 1,5 месяца.

Компресс при неврозе. Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 5 листьев лавра, 1 л воды. Компоненты залить кипятком, варить 5 мин. Пропитать отваром льняную ткань. Ставить компресс на живот через день.

Из лекарственных растений для лечения используются: **элеутерококк колючий, розмарин лекарственный, ромашка аптечная, сельдерей пахучий, мята перечная, одуванчик лекарственный, лаванда колосовая, сушеница топяная, шлемник байкальский, ландыш майский** и др.

Сбор. Требуется: по 2 ст. л. корня валерианы лекарственной, травы фенхеля обыкновенного,

плодов боярышника кроваво-красного, травы спаржи лекарственной, 1 ст. л. цветков ландыша майского, 1 л воды. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 1/4 стакана за 15–20 мин до еды 6 раз в день, ежедневно.

Сбор. Требуется: по 1 ст. л. почек сосны обыкновенной, травы тысячелистника обыкновенного, корня валерианы лекарственной, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, по 3 ст. л. травы чабреца ползучего, травы розмарина лекарственного, травы зверобоя обыкновенного, цветков лаванды колосовой, 4 ст. л. травы мяты перечной, 4 л воды.

6 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить настой в ванну с теплой водой. Принимать ванну перед сном. Количество процедур составляет 12–15 ванн по 10 мин каждый день.

Сбор. Требуется: по 2 ст. л. корня аира болотного, корня цикория обыкновенного, травы зверобоя обыкновенного, травы спаржи лекарственной, по 1 ст. л. травы дурнишника обыкновенного, почек березы белой, 1 л воды. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30–40 мин, процедить. Принимать по 60 мл 4 раза в день, ежедневно в течение 10 дней.

Сбор. Требуется: по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, почек сосны обыкновенной, по 2 ст. л. травы чабреца ползучего, травы зверобоя обыкновенного, травы лаванды колосовой, травы тысячелистника обыкновенного, травы розмарина лекарственного, 2 л воды. 3 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, вылить в теплую ванну с температурой воды 38 °С. Принимать ванну по 10 мин перед сном, каждый день, курсом в 10–12 раз.

Сбор при неврозе сердца. Требуется: по 1 ст. л. корня валерианы лекарственной, травы пустырника обыкновенного, цветков ландыша майского, 6 г натрия бромид, 200 мл воды. Компоненты смешать. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 1 ч. Остудить, процедить, добавить 3 г натрия бромид, хорошо взболтать. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день в течение 7–10 дней.

Сбор при неврозе сердца. Требуется: по 1 ст. л. травы руты, корня валерианы лекарственной, травы горицвета, травы или цветков тысячелистника обыкновенного, травы астрага-





ла датского, 300 мл воды. Компоненты измельчить, перемешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 4 ч, остудить и процедить. Хранить в холодильнике. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 10 дней.

Сбор при неврозе сердца. Требуется: по 1 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, листьев мяты перечной, корня валерианы лекарственной, 1 дес. л. цветков ландыша майского, 2 ч. л. плодов фенхеля обыкновенного, 10 г шишек хмеля, 250 мл воды. Компоненты измельчить, перемешать. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 3 ч, остудить и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Курс длится 10 дней.

Сбор при неврозе сердца. Требуется: по 3 ст. л. корня валерианы лекарственной, травы мяты перечной, травы Melissa, 200 мл воды. Компоненты измельчить, перемешать. 1 дес. л. залить водой, настоять 12 ч, затем поставить на огонь и кипятить 3 мин, остудить и процедить. Выпивать перед сном небольшими глотками, курс длится 7 дней.

Сбор при неврозе сердца. Требуется: по 1 ст. л. цветков лаванды колосовой, травы пустырника, корня валерианы лекарственной, плодов тмина, семян укропа огородного, 250 мл воды. 1 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 2 ч, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды 3 раза в день в течение 1 недели.

Сбор при неврозе сердца. Требуется: по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы шалфея лекарственного, травы пустырника, травы мяты перечной, травы сушеницы болотной, 500 мл воды. Сбор измельчить, перемешать, 2 ст. л. залить кипятком, настоять 2 ч, процедить, остудить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды в течение 1 недели.

Взять 30 г цветущих **верхушек кадила мелиссолистного**, залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 мин; около 20 ч выпить стакан настоя, а перед отходом ко сну — 3/4 стакана.

Взять по 1 ст. л. **листьев скумпии и семян льна** и 1 ч. л. **плодов аниса**; кипятить 10 мин в 1 л воды; пить понемногу в течение дня вместо воды.

При вегетососудистой дистонии назначают **корень женьшеня** перорально перед едой 3 раза

в день в виде **спиртовой настойки** по 15–25 капель или в таблетках 0,15–0,3 г. Курс лечения ВСД 2–4 недели.

Левзея для лечения вегетососудистой дистонии. Экстракт левзеи жидкий врачи народной медицины назначают по 20–30 капель 2–3 раза в день.

Элеутерококк для лечения вегетососудистой дистонии. Экстракт элеутерококка жидкий принимают в качестве тонизирующего средства по 2 мл за 30 мин до еды в течение 2–4 недель.

Заманиха для лечения вегетососудистой дистонии. **Настойка заманихи** близка к настойке из женьшеня и назначается как народное средство, стимулирующее ЦНС, при гипотонии по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды.

Аралия для лечения вегетососудистой дистонии. Настойка аралии назначается при гипотонии. Это средство противопоказано при повышенной нервной возбудимости, бессоннице.

При гипертензивном типе НЦД может быть рекомендован краткосрочный **прием бета-адреноблокаторов, препаратов раувольфии**.

Седативные средства для лечения вегетососудистой дистонии. Хорошо себя зарекомендовали **препараты валерианы, пустырника, боярышника**, их комбинации и др.

Лечение должно быть направлено на устранение пускового механизма и состоит в применении народных седативных средств. Рекомендуется валериановый чай, который понижает возбудимость коры головного мозга и регулирует функцию вегетативной нервной системы (можно принимать длительно, поскольку он не оказывает побочных эффектов). **Способ приготовления валерианового чая по Б. Е. Вотчалу:** 10–15 г измельченных корней и корневищ валерианы заваривают вечером крутым кипятком (200 мл), сосуд герметически закрывают. На следующий день процеживают и принимают по 30 мл 3 раза в день до еды (в зависимости от самочувствия доза может быть уменьшена в дневные часы и увеличен прием препарата на ночь).

Пустырник для лечения вегетососудистой дистонии. Настой из травы пустырника близок по характеру действия к препаратам валерианы. Настой готовят из расчета 15 г травы на 1 стакан кипяченой воды. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30–60 мин до еды.





Сбор для лечения вегетососудистой дистонии. Снижает АД, действует успокаивающе на нервную систему, уменьшает головную боль и сердцебиение следующий сбор лекарственных трав: сушеница болотная (15,0), астрагал шерстистоцветковый (20,0), донник лекарственный (20,0), хвощ полевой (20,0). Настой принимают по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день после еды. Курс лечения — 4–6 недель.

Смешать 1 часть корня аралии, 2 части корня родиолы, 2 части корня левзеи, 4 части корня солодки, 2 части корня дягиля, 3 части корня валерианы, 2 части травы омелы, 3 части травы зверобоя, 5 частей плодов шиповника.

Смешать 2 части полыни, 2 части корня одуванчика, 2 части травы спорыша, 3 части корня дягиля, 3 части плодов калины, 2 части плодов шиповника, 2 части корня аралии, 2 части корня родиолы, 2 части корня левзеи, 2 части листьев крапивы, 1 часть плодов кориандра, 2 части корня солодки.

Плоды можжевельника обыкновенного съедать, начиная с 1 ягоды в день, ежедневно увеличивая на 1 ягоду, пока их количество не достигнет 12, после чего уменьшать опять до 1.

Смешать 2 части травы тысячелистника, 2 части травы горца почечуйного, 2 части травы спорыша, 3 части плодов боярышника, 2 части плодов рябины, 1 часть корня аралии, 1 часть корня левзеи, 2 части корня солодки, 2 части травы очитка, 2 части цветков пижмы, 1 часть корня мордовника.

Смешать 2 части корня левзеи, 3 части травы зверобоя, 2 части корня мордовника, 3 части корня солодки, 2 части травы льнянки, 2 части травы володушки, 1 часть плодов можжевельника, 2 части корня цикория, 2 части корня одуванчика, 3 части корня валерианы.

Вышеуказанные сборы готовятся следующим образом: 2 ст. л. предварительно измельченной смеси залить 1 л кипятка, дать закипеть, прокипятить на медленном огне в течение 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять всю порцию в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Основную дозу (около 100 мл) нужно принять утром. По вкусу можно добавить мед, сахар или варенье. Курс лечения составляет 3–4 месяца.

Рецепты для лечения вегетососудистой дистонии при нормальном давлении.

Можно 3 раза в день независимо от приема пищи пить **аптечную настойку валерианы** по 30 капель, разведенных в 50 мл воды. Сухой экстракт валерианы пьют по 2 таблетки 3–4 раза в день.

Полезен **настой бессмертника песчаного.** 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, дать настояться и пить в течение 1 месяца по 1/2 стакана 3 раза в день.

30 г сухого измельченного **корня девясила высокого** залить 1 л кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день в течение 1 месяца.

Кроме того, 3 раза в день желательно пить по 1 стакану смеси свежесжатых **соков моркови и плодов шиповника** (5:3).

Эффективен при этом заболевании и **настой боярышника.** 1 ст. л. сухих измельченных плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч в теплом месте, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Рецепты для лечения вегетососудистой дистонии при высоком давлении

Приготовить **настой омелы белой.** 15 г сухой измельченной травы залить 200 мл кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Пить курсами. 3 недели — пить, 1 неделя — перерыв. Провести до 3 курсов.

Чтобы поддерживать нормальное давление, пить 3 раза в день по 20 капель аптечного **экстракта магнолии** на 50 мл воды, курсами по 10 дней ежемесячно.

Можете приготовить настойку сами: на 1 часть измельченных листьев магнолии взять 1 часть спирта медицинского, настоять 14 дней в закрытом сосуде в темном месте. Процедить и хранить в темном месте. Настойка уменьшает боли в области сердца, нормализует сердцебиение и повышенное артериальное давление, улучшает общее состояние.

Чай лучше заменять настоем взятых в равных частях сухих измельченных **плодов черники, черноплодной рябины, черной смородины и барбариса.** Заваривать как обычный чай.

По 30 г сухих измельченных **корней валерианы, листьев мяты перечной и цветков календулы** залить 1 л кипятка, настоять. Пить по 1 ст. л.





3 раза в день. Хранить настой в холодильнике не более 2 суток.

Приготовить **сбор**: трава пустырника — 15 частей, трава сушеницы болотной — 10 частей, цветы боярышника — 10 частей, трава мяты перечной — 2 части, семена укропа — 1 часть, лист белой березы — 2 части, трава душица — 5 частей, трава донника — 3 части. Каждый вечер 3 ст. л. всыпать в термос, залить 0,5 л кипятка. Настоять ночь и пить на следующий день по 170 мл 3 раза в день, в теплом виде, за 30 мин до еды. Пить долго, с перерывами в неделю после месячного приема.

Народное средство «7 стаканов» облегчит состояние при вегетососудистой дистонии, очистит сосуды и кровь. Приготовить смесь соков, вино кагор и мед в объеме 200 мл каждого компонента:

1. Вино «Кагор»
2. Сок чеснока (приблизительно 15 головок)
3. Сок моркови
4. Сок свеклы
5. Сок лимона
6. Сок редьки
7. Мед

Эту смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Очищает кровь и сосуды, омолаживает весь организм, улучшает общее состояние организма. Смесь хранить в холодильнике. Ее хватает приблизительно на 1,5 месяца.

Гинкго билоба (двулопастный) и клевер приводят в порядок сосуды. Облегчить состояние при вегетососудистой дистонии помогают настойки гинкго билоба с красным клевером. 0,5 л стеклянной банки засыпать сухими зелеными листьями гинкго билоба, остаток банки засыпать высушенными головками красного клевера. Все содержимое залить водкой под горлышко. Накрыть плотной крышкой и выдержать 1 месяц в темном прохладном месте. Далее настойку слить, профильтровать и пить по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день, разбавляя 50 мл воды. Курс лечения — 2 месяца. Затем перерыв 2 месяца и опять пропить настойки. Настойки отлично сочетаются с химическими и растительными препаратами, назначаемыми вашим лечащим врачом.

Улучшение при ежедневном применении трав приходит уже через 2–3 недели. Однако травы нужно применять на протяжении длительного периода времени.

Дозы для разных возрастных групп. Для детей до 1 года рекомендуется 1/2 ч. л. в сутки. Детям до 3 лет — 1 ч. л. в сутки. Детям от 3 до 6 лет — 1 дес. л. в сутки. Детям от 6 до 10 лет — 1 ст. л. в сутки. Людям старше 10 лет — по 2 ст. л. сбора в сутки.

Сбор для мужчин. Возьмите по 2 части корней левзеи, родиолы, дягиля и травы омелы, по 3 части корней валерианы и травы зверобоя, 4 части корней солодки и 4 части плодов шиповника.

Сбор для женщин. Возьмите по 2 части корней одуванчика, левзеи, солодки и родиолы розовой, листьев крапивы, плодов шиповника, травы спорыша и полыни и по 3 части корней дягиля и плодов калины. Измельчите все травы в кофемолке и смешайте все вместе. 2 ст. л. получившегося травяного порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения вегетососудистой дистонии травами продолжать в течение 6–8 недель.

Возьмите по 2 части **корней солодки, травы спорыша, тысячелистника, 2 части цветков пижмы и плодов рябины, по 1 части корней шлемника и корней левзеи** и 3 части **плодов боярышника**. Измельчите все травы в кофемолке и смешайте все вместе. 2 ст. л. получившегося травяного порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 6–8 недель.

Возьмите по 2 части **травы володушки, цикория, корней левзеи и корней одуванчика, по 3 части корней солодки, валерианы и травы зверобоя** и 1 часть **плодов можжевельника**. Измельчите все травы в кофемолке и смешайте все вместе. 2 ст. л. получившегося травяного порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 6–8 недель.

Возьмите по 1 части **плодов можжевельника и корней аира, по 2 части листьев мяты и травы спорыша, по 4 части травы кипрея и душицы, по 6 частей листьев подорожника и плодов шиповника** и 14 частей **травы зверобоя**. Измельчите все травы в кофемолке и смешайте все вместе. 2 ст. л. получившегося травяного порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения вегетососудистой дистонии составляет 6–8 недель.





Возьмите по 1 части **корней девясила, листьев мяты**, по 2 части **травы лабазника, крапивы и хвоща полевого**, 2 части **листьев крапивы**, по 4 части **почек березы и корней одуванчика** и 6 частей **плодов шиповника**. Измельчите все травы в кофемолке и смешайте все вместе. 2 ст. л. получившегося травяного порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения травами — 6–8 недель.

Систематическое потребление 1–2 ч. л. **меда** 2–3 раза в день в сочетании с настоями трав помогает восстановить душевное равновесие. Для этого смешивают **траву пустырника, корень валерианы, корневище аира болотного, листья вахты трехлистной и корня солодки голой** в равных количествах, заваривают 10 г сбора 1 л кипятка для настоя и принимают в теплом виде с медом.

От мигрени можно избавиться, ежедневно употребляя во время еды 1 ч. л. **меда** с 1 ч. л. **уксуса**.

При постоянных головных болях залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. **крапивы**, греть на малом огне 25 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день, разбавляя медом.

При шуме в голове 1 стакан **сока репчатого лука** смешать с 1 стаканом меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

1 кг **клюквы** и 200 г **чеснока** растолочь, поставить на 12 ч в темное прохладное место, затем добавить в смесь 0,5 кг меда, размешать. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 мин до еды.

При миопатии смешать по 1 ст. л. **яблочного уксуса и меда**, залить смесь 1 стаканом воды, тщательно размешать. Пить по 2–3 стакана в день. Желательно одновременно натирать тело яблочным уксусом.

При бессоннице принимают **мед** на ночь, для чего 1 ст. л. меда растворяют в 1 стакане теплой воды с лимоном или в кефире. Народная медицина рассматривает мед как наилучшее снотворное. Если вы будете ежедневно за ужином съедать по 1 ст. л. меда, то скоро почувствуете, что вам трудно отогнать дремоту. Если вам покажется, что 1 ст. л. за ужином недостаточно для крепкого сна или какое-либо событие выбило вас из колеи, тогда народная медицина не знает лучшего лечебного средства, чем мед с добавлением яблочного уксуса. За 30 мин до

сна примите 2 ч. л. смеси: в 1 чашке меда 3 ч. л. уксуса.

При бессоннице в 100 мл **боржоми** развести по 5 г **меда и цветочной пыльцы** и выпить на ночь.

От бессонницы рекомендуется выпить перед сном стакан **медовой воды** (1 ст. л. меда на 1 стакан кипятка) и наложить на лоб свежую кашлицу из мелко порезанных **свежих или соленых огурцов, ржаного или пшеничного хлеба, кислого молока и глины**. Медовую воду пить в теплом виде, а кашлицу держать на лбу 15–20 мин.

При бессоннице 1 ст. л. **меда** и 30 г **смальца** хорошо смешать и растворить в стакане горячего **коровьего (лучше козьего) молока**. Принимать 2–3 раза в день.

При бессоннице сок хрена (натертый хрен настаивают с водой в течение 36 ч) и **мед**, взятые в соотношении 1:1, хорошо смешать. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, лучше утром и вечером.

При бессоннице (верной спутнице вегетоневроза) или беспокойном, тревожном сне принимать на ночь 1 **рюмку тыквенного отвара с медом**. Для этого 200 г тыквы порезать на кусочки, варить на медленном огне до мягкости, откинуть на сито и остудить, затем добавить мед.

При бессоннице нужно натереть на терке **хрен** и приложить к икрам ног компрессом на 15–20 мин перед сном, одновременно выпив **рассол соленых огурцов с медом**: 1 ст. л. меда на 1 стакан рассола.

Для лечения и профилактики бессонницы 1 стакан **тыквенного сока** смешать с 2 ст. л. **меда**, вскипятить и держать на кипящей водяной бане 20 мин. Хранить не более 2 дней. Принимать по 2–3 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Обострение желудочно-кишечных заболеваний является противопоказанием для приема цельного свежего тыквенного сока.

При бессоннице, нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы, а также при астенических состояниях желудочно-кишечного тракта, болезненных менструациях и климактерических состояниях 5 г **корневищ валерианы лекарственной** истолочь, залить 200 мл кипятка, настаивать 2 ч. Пить теплым с медом по 100 мл утром и вечером перед сном. При передозировке валерианы возможны сонливость, чувство подавленности, снижение работоспособности. У некоторых людей при систематическом ее





применении наступает значительное улучшение самочувствия, а другие вообще не переносят валерианы.

При нервной возбудимости и бессоннице растворить в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. л. **меда** и **сок 1/2 лимона**. Выпить за 3 раза.

Смешать **сок мякоти сладкого перца с медом** (на 1/2 стакана сока 1 ст. л. меда). Пить как успокаивающее нервную систему средство по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день через 30–40 мин после еды. Курс лечения — 10 дней. Если нужный эффект не наступает, лечение следует продлить.

При неврозах для нормализации сна и повышения работоспособности принимать по 60–100 г **меда** при исключении других сладостей. Мед развести в 500–800 мл кипяченой воды комнатной температуры, выпить за 3–4 приема (по 150–200 мл) в течение дня. Последний прием за 30–40 мин до сна. Курс лечения — 1–2 недели.

Как успокаивающее средство при неврозах применяют **валериановый чай с медом**. Для этого 15 г измельченного корня валерианы залить на ночь 200 мл кипятка в фарфоровом чайнике и плотно закрыть его. Утром процедить, развести 1 ст. л. меда, пить по 30 мл 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Днем дозу можно снизить, вечером увеличить.

В качестве успокаивающего средства используется и **мятный чай с медом**. 2 ст. л. сухих измельченных листьев мяты перечной залить 3 стаканами кипятка, настоять 30–40 мин в закрытой посуде. Процедить, добавить мед по вкусу и пить взрослым — по 1/2 стакана, детям — по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды.

При неврастении, неврозах сердца, истерии и т.п. принимать по 1/2–1 ч. л. **цветочной пыльцы или перги** 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения — 2–3 недели. После перерыва он может быть повторен. Более эффективна смесь пыльцы с медом (1:1). Ее принимают по 1 ч. л. или 1 дес. л. 3–4 раза в день. Как пыльцу, так и смесь пыльцы с медом следует заливать небольшим количеством кипяченой воды, настаивать 2–3 ч, затем выпивать. Это облегчает процесс переваривания пыльцы.

При ожирении, снижении общего тонуса, неврозах полезен **сок сельдерея с медом** (1:1). Пить по 2 ст. л. 2–3 раза в день.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессию бывает трудно распознать, так как считается, что рассказывать другим о своих проблемах и невозможность самому справиться с ними — признак слабости; кроме того, часто пациенты скрывают свою депрессию за агрессивным поведением и/или злоупотреблением алкоголем.

О депрессии может говорить уход с головой в работу, активные занятия спортом или экстремальными видами спорта, а также увлечение азартными играми. Известно, что при депрессии в тех структурах мозга, которые передают импульсы, образуется дефицит серотонина. Часто больные, которые страдают депрессией, чувствуют тревогу или тоску, считают себя несчастными, беспомощными и забытыми. Они могут быть раздражены и недовольны абсолютно всем происходящим, их ничто не радует.

Признаками депрессии являются также отсутствие или снижение аппетита, расстройства сна (трудность при засыпании, раннее пробуждение, поверхностный сон или кошмарные сновидения), потеря интереса к окружающему миру, отсутствие сил и желания что-либо делать, постоянное чувство усталости, ощущение собственной беспомощности и ненужности, мысли о самоубийстве и смерти, чувство вины.

Практически все больные, страдающие депрессией, страдают от головной боли, головокружения, неприятных ощущений в области сердца и живота, болей в суставах, запоров или поносов, нарушения менструального цикла, снижения сексуального влечения. Более трети больных, которые посещают общие поликлиники, страдают скрытыми видами депрессий.

Также могут наблюдаться ангедония (неспособность получать удовольствие), заторможенность, слабая концентрация внимания вместе с рассеянностью, забывчивостью, а также «шум и звон» в ушах, головные боли, головокружения.

Народные средства от депрессии

250 г **зерен овса** промыть холодной водой, пропустить через дуршлаг, залить 1 л холодной воды и варить до готовности. Затем отстоять, процедить и пить **с медом** на протяжении дня. Принимать до полного выздоровления. Через месяц начать пить **чай из зверобоя**.





Для укрепления нервов следует принимать следующую смесь: 100 г изюма, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г орехов, 1 лимон с цедрой. Это все пропустить через мясорубку, смешать с медом. Хранить смесь в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. утром перед завтраком.

Съедать ежедневно по 1 банану. Бананы — маленькое чудо, убивающее депрессию. Эти желтые фрукты содержат в себе алкалоид харман, основу которого составляет «наркотик счастья» — мескалин.

Залить 1 ст. л. листа мяты перечной 1 стаканом кипятка, варить 10 мин. Пить по 1/2 стакана утром и на ночь. Применяется при различных нервных расстройствах, бессоннице.

Залить 3 ст. л. измельченной соломы 2 стаканами кипятка, настоять. Выпить в течение суток. Применяется как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

Сушеные корни или листья женьшеня залить кипятком в соотношении 1:10, настоять. Принимать по 1 ч. л. в день.

Залить 1 ст. л. цветков астры ромашковой 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Применяется как тонизирующее и укрепляющее нервную систему средство.

Залить 2 ч. л. измельченной травы и корней горечавки легочной 1 стаканом воды, кипятить 10 мин. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применяется при упадке сил, заболеваниях нервной системы.

Отмечено положительное влияние употребления ряда витаминов для снятия депрессивного состояния.

Витамин В₃ (никотиновая кислота) играет важную роль в производстве триптофана. Диетические источники этого витамина — жирная рыба (такая, как лосось или скумбрия), свинина, курица, горох и бобы, цельные зерна, семена, сушеные и витаминизированные каши.

Витамин В₁₂ и кальций могут помочь уменьшить депрессию, что происходит перед менструацией. Исследования также подтверждают, что кальций может помочь предотвратить послеродовую депрессию.

Фолиевая кислота, витамин В, может повысить эффективность других антидепрессантов, если вы их принимаете.

Трава зверобой является мощным антидепрессантом. Зверобой помогает избавиться от подавленного настроения, нервозности и беспокойства. Это растение может дать фору любому средству против депрессии, имеющему химическое происхождение. Результаты исследования подтвердили эффективность травы зверобоя как антидепрессанта в 90 % случаев. Для самостоятельного лечения нужно залить 1–2 ч. л. зверобоя 1 стаканом кипятка и дать настояться 10 мин. Полученную жидкость принимать по 1–2 чашки в день. По прошествии 4–6 недель бодрость будет ежедневно вам сопутствовать.

Трава мяты — 2 части, цветки лабазника — 3 части, трава багульника — 2 части, лист малины — 3 части, трава зверобоя — 3 части, трава полыни — 1 часть, корень одуванчика — 2 части, корень пиона уклоняющегося — 2 части, трава спорыша — 4 части, корень солодки — 3 части.

Почки березы — 2 части, лист крапивы — 2 части, лист малины — 3 части, трава медуницы — 2 части, трава донника — 2 части, трава черноголовки — 2 части, плоды укропа — 1 часть, плоды шиповника — 3 части, корень солодки — 3 части, корень аралии — 1 часть, корень шлемника — 1 часть.

Лист кипрея — 4 части, трава багульника — 1 часть, шишки хмеля — 2 части, трава душицы — 2 части, цветки ромашки — 3 части, цветки лабазника — 4 части, трава адониса — 2 части, плоды кориандра — 2 части, корень пиона уклоняющегося — 3 части.

Корень бадана — 2 части, корень аира — 2 части, корень солодки — 4 части, корень аралии — 1 часть, корень девясила — 3 части, корень родиолы — 1 часть, корень пиона уклоняющегося — 2 части, корень пырея — 2 части, плоды рябины обыкновенной — 4 части.

Цветки лабазника — 5 частей, плоды кориандра — 2 части, лист кипрея — 4 части, трава душицы — 2 части, шишки хмеля — 2 части, трава адониса — 2 части, трава багульника — 1 часть, трава герани — 3 части, трава мяты — 2 части, трава пустырника — 3 части, корень пиона уклоняющегося — 2 части, цветки ромашки — 2 части.

Лист малины, лист черники, лист брусники, лист кипрея, трава мяты, трава фиалки, цвет-





ки лабазника, лист земляники, лист смородины, трава лаванды — поровну.

Плоды боярышника — 2 части, плоды укропа — 1 часть, лист кипрея — 3 части, цветки ромашки — 2 части, шишки хмеля — 2 части, трава душицы — 2 части, лист крапивы — 2 части, лист мяты — 2 части, цветки лабазника — 2 части, корень аира — 2 части, трава синюхи — 1 часть.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 1 л кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения — 10–12 месяцев со сменой сбора каждые 2 месяца.

Из лекарственных сборов применяются следующие для избавления от депрессии:

Спорыш (горец птичий). 3 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка. Настоять в теплом месте 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день при слабости и истощении нервной системы.

Мята перечная, отвар листьев. 1 ст. л. листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Бораго (огуречная трава) — трава, «веселящая сердце», «убирающая печаль», по выражению старых лекарей. 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, плотно укутать и настаивать в теплом месте 2 ч. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Настой травы бораго — одно из лучших народных средств от депрессии.

Необходимо приготовить **настойку**, которую принимают в весеннее и осеннее время. Для приготовления надо купить **бутылку «Кагора»** или хорошего красного вина. **Корнеплоды сельдерея** хорошо отмыть, но не чистить. Натереть на крупной терке. 300 г массы вместе с выделившимся соком положить в эмалированную посуду, залить вином и томить на маленьком огне 1 ч. В горячем виде перелить в бутылку из темного стекла, настаивать 10 дней в прохладном месте. Принимать утром и перед сном по 1/3 стакана.

Морепродукты помогут человеку справиться с сезонной депрессией.

Депрессия боится запаха дерева мирта. Можно использовать и свежие и сухие цветки. С ними принимают ванны, добавляют в чай, делают настои. Сам запах мирта целебен при депрессии. Мешочки с миртом вешают в машину, помещают в спальню. Его запах помогает успокоить нервы, умиротворяет.

При депрессии полезно выпивать с утра чашку **чая Даникова с лимоном** и 1 ч. л. **меда**. От навигующей тоски избавит 1 стакан травяного настоя с так называемыми растениями-адаптогенами, которые издревле используются для восстановления сил при их упадке, — **женьшенем, родиолой розовой (золотой корень), левзеей сафлоровидной, лимонником китайским**.

Показана **ароматерапия** с индивидуальным подбором эфирных масел. Это могут быть любимые запахи или ароматы, обладающие тонизирующим и общеукрепляющим действием: **базилика, герани, ладана, лимона, мелиссы, мирры, розы или сандала**. Масло распыляется с помощью спрея или нагревается в специальной аромалампе.

Орехи и курага на меду. Понадобится: 100 г светлого жидкого меда, 100 г грецких орехов, 100 г кураги. Смешать мед и пропущенные через мясорубку грецкие орехи и курагу. Принимать вкусную смесь перед едой по 1 ст. л. 2 раза в день в течение 1 месяца.

Травяной напиток при депрессии. Понадобится: 1 ч. л. травы **чабреца**, 1 ст. л. **травы мелиссы**, 1 ст. л. **травы мяты перечной**, 1 ст. л. **листьев черной смородины**, 2 ст. л. **черного байхового чая**, 200 мл кипятка. Растительные компоненты перемешать с качественным черным чаем, залить 1 ч. л. смеси кипятком, настаивать 20 мин, процедить. Пить свежесваренный напиток по 1 стакану 3 раза в день. Чай с тонизирующими травами помогает избавиться от вялости, апатии и депрессии.

Чайный бальзам. Понадобится: 1 ст. л. **корней и корневищ валерианы**, 1 ст. л. **шишек хмеля**, 2 ст. л. **корней алтея**, 2 ст. л. **травы душицы**, 2 ст. л. **листьев мяты**, 2 ст. л. **цветков ромашки**, 2 ст. л. **черного чая**, 250 мл воды. Черный чай тщательно перемешать с растительными ингредиентами, заварить получив-





шуюся смесь из расчета 1 ч. л. на стакан кипятка, настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану свежесваренного напитка 2–3 раза в день, лучше всего с медом.

Растительный сбор при подавленном настроении. Понадобится: 1 ст. л. **корня валерианы**, 1 ст. л. **цветков календулы лекарственной**, 1 ст. л. **ромашки аптечной**, 1 ст. л. **плодов шиповника**, 1 ст. л. **рябины черноплодной**, 20 мл кипятка. Растительные компоненты перемешать, залить 1 ст. л. смеси горячей водой, довести до кипения снять с огня, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Сбор. Валериана, хмель, буквица, шлемник, клопогон, мытник, лобелия, перец, венерин башмачок (северная орхидея) — в равных частях. **Отвар:** 1 ч. л. сбора залить 1 л воды, кипятить 7–10 мин, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 30–40 мл утром и вечером перед сном.

Фигус пузырчатый. Настойка: 1 часть растения на 10 частей спирта, настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 10–15 капель на кусочке сахара 3 раза в день.

Сбор. Порошок льняного семени, чернослив, яблоко, корень алтея, горечавка, артишок, люцерна — в равных частях. **Настой:** 3 ст. л. залить 400 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. перед едой. Курс: 10 дней, через 10 дней повторить.

Мумие. Пить по 0,2 г утром натощак. Курс: 25 дней, через 10 дней повторить.

Сбор. Аир, мята, щавель, зверобой — в равных частях. **Настой:** 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

100 г **меда** смешать с 3 ч. л. **столового яблочного уксуса**. Принимать по 1/2 ч. л. в течение 10 дней. Эффект потрясающий.

На 1 стакан кипяченой воды взять 1 ч. л. **яблочного уксуса** и 1 ч. л. **меда**, добавляем 1 ч. л. **йода**. Принимать 1 раз в день после еды. Через 10 дней человек чувствует себя отлично.

150 г **корня имбиря** на 800 мл **водки** настаивают 7 дней. Принимать по 1 ч. л. с водой 2 раза в день, как тонизирующее средство.

Сделайте себе такой **чай:** разрежьте **корень имбиря** на 5–6 частей, раздавите толкушкой, чтобы выдавить сок, залейте 1 стаканом кипят-

ка, добавьте кусочек **лимона** и немного **меда**. Этот чай даст вам силу и энергию.

Смешать по 3 части **травы зверобоя и мать-и-мачехи**, по 2,5 части **травы мяты и душицы**, по 2 части **цветков ромашки и рылец кукурузы**, 1,5 части **плодов шиповника**, по 1 части **плодов боярышника и корня валерианы**, 1/2 части **листьев эвкалипта** (все компоненты высушенные и измельченные). Данный сбор смешивать с **зеленым чаем** (1:1). Заварить 1 ч. л. полученной смеси 1 стаканом кипятка. Настоять 15 мин и пить с вареньем, медом или сахаром. Этот чай укрепляет сосуды и тонизирует организм.

50 г **коричи** залейте 0,5 л **водки** и поставьте в темное место на 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедите. Принимать настойку по 20–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Настойка уберет меланхолию, наполнит энергией, снимет все спазмы в желудке, улучшит пищеварение. Можно принимать ее даже гипертоникам. Пить до устойчивого хорошего самочувствия.

Взять 10 г измельченных сухих **листьев подорожника**, залить 1 стаканом кипятка, укутав в теплое, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 2–3 недель. Очень хорошее средство.

Наберите 1/2 стакана **молодой крапивы**, столько же **одуванчика вместе с корнями, листьями, бутонами**, 1 ст. л. **полыни** и 1 ст. л. **корня аира**. Все пропустите через мясорубку и добавьте к зеленой массе 0,5 л водки. Оставьте настаиваться 10 дней в теплом месте. Процедите и принимайте настойку по 1 ч. л. в 50 мл воды утром и вечером за 30 мин до еды. Эта настойка тонизирует кровь, очищает ее. Почувствуете необыкновенный прилив сил.

В качестве лекарственного сырья используют **корни родиолы розовой**. Заготавливают их в период с конца цветения до полного созревания плодов. Корни нельзя сушить на солнце.

Приготовить настойку из **золотого корня на водке** (1:10). Пьют по 10 капель на прием 2–3 раза в день. Курс — 21 день. Во время приема экстракта золотого корня у здоровых людей повышаются внимание, память, улучшается состояние больных неврозами. У страдающих гипотонией нормализуется артериальное давление. Экстракт золотого корня противопоказан





при возбуждении, гипертонических кризах, бессоннице.

Левзея от повышенной усталости, депрессии, плохого аппетита, раздражительности, головной боли. Настойка из левзеи: 100 г мелко нарезанного корня настаивать в 0,5 л 70%-го спирта 2 недели, процедить. Принимать по 20 капель в ложке воды 3 раза в день за 25 мин до еды. Курс лечения — 3 недели.

Для чая все растения должны быть сухими! Взять по 1 ч. л. **цветков василька и зверобоя**, туда же добавить 1 ч. л. **пустырника**. Все заварить 3 стаканами крутого кипятка и настоять 10 мин. После этого кастрюлю с травами поставить на маленький огонь и томить 20 мин. Снять с огня и дать охладиться. После этого лекарство можно процедить. Принимать этот отвар по 1/3 стакана 1 раз в день через 30 мин после еды. Принимать лекарство в течение 10 дней, а потом — перерыв на 10 дней. После этого повторить курс лечения. Всего провести 4 курса лечения с перерывами. Улучшение станет заметным уже после второго курса: перестанет болеть голова, появится тонус, пропадут вечная апатия и усталость.

В стакан с очищенной некипяченой водой (можно купить минеральную воду без газа) добавьте 1 ч. л. **меда**, сок из 1/4 **лимона** и 1/2 ч. л. (или 1 таблетку) **пчелиного маточного молочка**. Размешайте и выпейте утром натощак, к завтраку приступайте не раньше, чем через 30 мин. Если у вас нет аллергии на продукты пчеловодства, можно спокойно пить этот напиток молодости и бодрости в течение 1 месяца. Это стимулирует все процессы в организме, в том числе и прилив энергии. А минеральный состав обогатит питание организма на уровне клеток.

Рецепт настойки. Цветки **топинамбура** можно брать или свежие, или сушеные, но их надо предварительно измельчить. Цветки необходимо залить в соотношении 1:10 **спиртом 70°-й крепости**. Банку поставить в темное место и настаивать при комнатной температуре 2 недели. Процедить. Принимать настойку по 30 капель 3 раза в день после еды. Регулярно употребляя настойку, вскоре ощутите прилив сил и здоровья.

При старческой слабости для улучшения самочувствия на Востоке с древнейших времен

используют **семена повилики**, безлистного растения-паразита, имеющего тонкие красноватые стебли, похожие на пучки толстых нитей. Особенно быстрый и сильный эффект достигается при смешивании **семян повилики с ягодами лимонника и мумие**. Даже очень ослабленные старики быстро набирают силы при регулярном приеме смеси: семена повилики — 6 ч. л., ягоды лимонника китайского — 2 ч. л., мумие — 1 г (на 8 ч. л. смеси). Для приготовления отвара возьмите 2 ч. л. смеси **семян повилики с ягодами лимонника**, измельчите их и залейте крутым кипятком — 200 мл. Затем добавьте в стакан отвара кусочек **мумие** весом 0,2 г (примерно величина пшеничного зерна). Настаивать смесь 30 мин, прикрыв теплым платком. Процеженный отвар нужно принять за 2 приема (по 100 г на прием) до еды в первой половине дня. После 14–15 ч отвар лучше не принимать, если нет необходимости бодрствовать до глубокой ночи. Курс лечения — 20 дней, затем 20 дней перерыв и повторение приема смеси в течение еще 20 дней.

Измельчите спелый **банан**, добавьте 1 ч. л. **лимонного сока**, 1/2 ст. л. **молотых орехов** (грецких или кедровых), 1 ч. л. измельченных **просохших зерен пшеницы** и 1,5 стакана **молока**. Этот напиток очень вкусный и питательный. Он утоляет голод, повышает настроение, работоспособность и улучшает память. Можно добавить к нему 1–2 ч. л. меда, который тоже очень мощный источник энергии.

Рецепт австрийского лекаря Рудольфа Бройса от депрессии, нервных и психических расстройств. Кефир с медом избавит от хронической усталости. Смешать по 1/2 стакана воды и кефира плюс 2 ч. л. меда. Пить перед сном. Средство — отличное!

От депрессии хорошо помогает **мед** (9 частей), смешанный **со спиртовой настойкой прополиса** (1 часть). Принимать на ночь перед сном **с зеленым чаем** по 2 ч. л. смеси. Результат превзойдет все ваши ожидания.

От невротозов и депрессии поможет следующий сбор: золототысячник зонтичный — 10 г, зверобой продырявленный — 10 г, корень дягиля лекарственного — 5 г, корень девясила — 5 г, вино красное — 2 л. В нагретое (горячее) вино высыпать смесь. Дать постоять 12 ч. Взбалтывать, не процеживать! Перелить в





стеклянную посуду вместе с травами и корнями. При нервных и депрессивных состояниях давать по 20 мл вина после еды. (Алкоголь испарился при варке. Можно давать детям 1/2 дозы.)

Возьмите 1 ч. л. измельченного сухого **зверобоя** (траву с цветками) и щепотку сухого **липового цвета**, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться минут 10–15, процедите. Пейте лечебный чай 2 раза в день — утром и вечером. Через 2 недели вы почувствуете, что ваши эмоции стали ровнее, настроение улучшилось. Зверобой — отличное средство даже от затяжной депрессии. Но в этом травяном сборе он выступает сразу в нескольких ролях: как противовоспалительное, антимикробное, восстанавливающее нервную систему средство. Вместе с липовым цветом зверобой быстро выводит токсины из организма. Курс — 3 недели.

Справиться с нервным истощением и хронической усталостью поможет **буквица лекарственная**. Использовать нужно цветки буквицы (шалфея полевого). Залить 3 ст. л. сырья 500 мл кипятка и настоять 1 ч под крышкой. После этого настой надо процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 3 недели.

В 50-граммовую пачку **черного чая** добавьте по 1 ч. л. сухого дробленого **корня валерианы**, **зверобоя**, **чабреца** и **душицы**, тщательно перемешайте и храните в плотно закрытой банке. Заваривайте как обычно и пейте на здоровье. Бодристость и легкость в организме вам обеспечены, пропадет и бессонница.

Если кто-то из вас чувствует себя уставшим (в голове — тяжесть, нет ясности и четкости в сознании), совет, как избавиться от этих неприятных ощущений. Нужно взять **лед** и добавить к нему **холодной воды**. А другой сосуд наполнить максимально **горячей водой** — как только сможете терпеть. И начинайте очень простую процедуру, которая освежит голову и сделает ее ясной. Опустите ненадолго одну руку в сосуд со льдом, а другую — в сосуд с горячей водой. Затем быстро поменяйте руки местами. То же самое, как из парной — в снег, а из снега — в парную. Прodelайте так раз 10–15. И через несколько минут вы почувствуете, как голова проясняется, и вы с новыми силами сможете приступить к работе.

При депрессии 20 г листьев **розмарина** залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15–20 мин на слабом огне. Остудите, процедите. Отвар принимайте по 1/2 ч. л. за 30 мин до еды. Курс лечения — 1 неделя.

Полезно **обтираться по утрам водой с добавкой соли** (из расчета 1 ч. л. соли на 1 бутылку воды).

По назначению врача возможно принимать аптечные препараты, содержащие **железо и мышьяк** (принимать лишь по назначению врача!).

3 ст. л. измельченной **соломы овса посевного** залить 2 стаканами кипятка. Настоять, отфильтровать. Принять всю порцию на протяжении дня.

1 ст. л. **цветков астры ромашковой** залить 1 стаканом кипятка, остудить, после отфильтровать. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

2/3 ст. л. **травы горца птичьего (спорыш)** залить 2 стаканами кипятка. Настоять, принимать перед едой, всю дозу принять на протяжении дня.

1 ч. л. **корневищ и корней дягиля низбегающего** залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1–2 стакана 3–4 раза в день.

2 ч. л. измельченной **травы и корней горечавки легочной (синий зверобой)** залить 1 стаканом воды, прокипятить на протяжении 10 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

5 г измельченных **корней и листьев первоцвета весеннего** залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе на протяжении 2–3 ч. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Настой листьев тополя использовать в виде ванн.

Принимать **настойку луковиц лилии кудреватой (саранки)**.

Сделать **настойку корней аралии маньчжурской** на 70%-м спирте из расчета 1 часть растения на 5 частей спирта. Принимать по 10–15 капель 2 раза в день.

Смешать 100 г **изюма**, 100 г **кураги**, 100 г **сушеной сливы**, 100 г **грецких орехов**, 1 **лимон с цедрой**. Пропустить все через мясорубку, перемешать с медом. Эту смесь держать в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. утром перед завтраком.





ИНСУЛЬТ

Инсульт (от латинского insulto — «скачу, впрыгиваю») — острое нарушение мозгового кровообращения, которое наступает внезапно. Инсульт возникает обычно на фоне гипертонической болезни, атеросклероза сосудов головного мозга, а также при аневризмах или других аномалиях сосудов головного мозга.

Инсульты делятся на 2 вида — геморрагические (кровоизлияние в мозг под оболочку) и ишемические (тромбоз мозговых сосудов, ишемические размягчения мозговых сосудов и т.д.).

Геморрагический инсульт образуется обычно из-за повышения проницаемости сосудистой стенки. Здесь важны вазомоторные нарушения сосудистой стенки, на что влияют резкие повышения и понижения кровяного давления. В области кровоизлияния появляется очаг красного размягчения, а потом киста и рубцовые изменения ткани мозга.

Геморрагический инсульт может быть вызван разрывом аневризмы сосудов основания мозга. Инсульт, как правило, возникает внезапно и может привести к смерти в первые же часы. Образуется он чаще всего после перенесенных волнений и стресса, обычно вечером или днем. Иногда предвестниками инсульта являются головная боль, головокружение, тяжесть в голове. При инсульте больной внезапно падает, теряет сознание, развивается коматозное состояние. Дыхание становится хриплым, громким, пульс — напряженным, давление обычно повышается, лицо багровое или синюшно-багрового цвета, часто наблюдается рвота. Взгляд у человека делается безучастным, движения глазных яблок — «плавающие», маятникообразные, иногда глаза смотрят в сторону очага поражения. Может быть непроизвольное отделение мочи и кала. На стороне тела, противоположной поражению, развивается паралич одной или обеих конечностей, появляется асимметрия лица.

Ишемический инсульт развивается из-за острого нарушения поступления крови к определенному участку мозга. Для образования ишемического инсульта и размягчения мозговой ткани, как правило, нужно не полное прекращение кровотока, а уменьшение его хотя бы на 40–50 %. На развитие ишемического инсульта

влияют патологическое изменение стенок артерий, замедление тока крови, пониженное кровяное давление и изменения в биохимическом составе крови. Вследствие ишемии мозговой ткани появляется очаг серого размягчения, после чего образуются киста и рубцовые изменения ткани мозга.

Ишемический инсульт фиксируется чаще у лиц пожилого возраста. Предвестники заболевания — головные боли, потемнение в глазах, спутанность сознания, дезориентировка в пространстве и во времени. Ишемический инсульт обычно развивается ночью или под утро, особенно после предшествующего психического перенапряжения. Больной при ишемическом инсульте теряет сознание не так глубоко, как при геморрагическом. Его длительность тоже меньше.

При тромбозе сосудов мозга наблюдается бледность кожных покровов и видимых слизистых оболочек, пульс становится слабым, артериальное давление часто снижается, дыхание поверхностное, температура нормальная. Очаговые симптомы болезни зависят от величины и локализации очага ишемического инсульта. Могут наблюдаться односторонние и двусторонние параличи и парезы конечностей, а также зрительные расстройства.

При подозрении на инсульт нужно срочно вызвать врача!

Больного нужно удобно уложить на кровать, расстегнуть одежду, обеспечить свежий воздух. Чтобы больной не задохнулся при приступах рвоты, следует наклонить лицо в какую-либо сторону и приподнять. На затылочную и теменную область нужно положить пузыри или грелки со льдом или хотя бы мокрые полотенца. К ногам положить грелки или горчичники.

Если больной может глотать, нужно дать ему успокоительные лекарства и средства, которые понижают давление (если больной — гипертоник). Это нужно делать осторожно, следя, чтобы давление не снизилось резко. Перевозить пациента в больницу без заключения врача не рекомендуется.

Нервная ткань не восстанавливается, поэтому вылечить инсульт очень сложно. Очень важно правильно оказать первую помощь и добиться срочной госпитализации, так как в первые часы после инсульта можно максимально уменьшить





повреждение мозговой ткани своевременно и правильно назначенным лечением. Больной с острыми нарушениями мозгового кровообращения должен соблюдать полный покой, особенно осторожными нужно быть при транспортировке больного. Диета больных инсультом должна быть в основном молочно-растительной. Нельзя принимать в пищу кислые, острые, соленые блюда, которые повышают кровяное давление. Ни в коем случае нельзя принимать алкоголь и курить. Несколько недель после инсульта больной должен соблюдать строгий постельный режим. Чай и кофе строго исключить из рациона (кроме зеленого чая, который дается в умеренных количествах). После острого периода болезни наступает долгий и напряженный период реабилитации, когда утраченные функции частично или полностью восстанавливаются.

Народная медицина рекомендует:

Пить крепкий **чай из травы шалфея лекарственного** или свежайших **померанцевых листьев** или их смеси по 1 стакану 5 раз в день.

После инсульта принимать **лечебный напиток**: 1 ст. л. измельченной сухой **травы чистотела** заварить 1 стаканом крутого кипятка ровно на 15 мин и отфильтровать. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день на протяжении 2–3 недель.

Траву живокости полевой (порошок, настой) принимают при сосудистых и травматических нарушениях головного мозга. 10%-й настой из травы пьют по 1/2 стакана 3–4 раза в день до приема пищи.

Сделать летучую **мазь из 1 части спирта и 2 частей любого растительного масла**. Полученной мазью растирать парализованные органы, когда перестанет болеть голова.

При параличе рекомендуются **ванны с добавлением отвара измельченных корней шиповника коричневого**.

Гороховая мука улучшает питание головного мозга, нормализует обмен веществ. Принимать по 1/2–1 ч. л. 2–3 раза в день до еды.

Когда прекратится кровоизлияние, протереть конечности больного **эфиром** (однако не близко от огня, чтоб эфир не вспыхнул). Если проделать эту процедуру вечером, то на другой день утром необходимо смазать растертые органы вазелином, а вечером снова протереть эфиром.

Цветочный мед: по 100–150 г в день в 3 приема.

Спиртовая настойка корней пиона уклоняющегося. 1 ч. л. сухих измельченных корней залить 300 мл водки и настаивать в теплом месте 7 дней. Процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

Лавровое масло. 30 г лаврового листа залить стаканом растительного масла и настаивать, встряхивая ежедневно, в теплом месте в течение 2 месяцев. Процедить и довести до кипения. Ежедневно втирать в парализованные места.

Сбор. Ромашка, зверобой, почки березы, Бессмертник — по 100 г. **Настой**: 1 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить и отжать. В 1 стакан настоя добавить 1 ч. л. меда и выпить, утром допить остальной настой, подогрев на водяной бане. Курс: до окончания смеси.

Мумие. Принимать по 0,2 г с медом (1 часть) и молоком (20 частей) утром до еды и перед сном. Курс: 25 дней, через 10 дней повторить.

Иглы сосны — 5 ст. л., **плоды шиповника и луковой шелухи** — по 2 ст. л. **Отвар**: весь сбор залить 1 л воды, варить на тихом огне 10 мин, настаивать 1 ночь в теплом месте, процедить. Пить вместо воды от 0,5 до 1,5 л в сутки в теплом виде. Одновременно принимать лимоны: по 1/2 шт. за прием за 30 мин до еды или через 1 ч после еды 3–4 раза в день. Очистить кожуру и мелко изрезать, залить отваром хвои и выпить залпом. Курс: 2 недели, через 1 месяц повторить. Всего 3–4 курса. Хвойный отвар принимать постоянно.

Для профилактики инсульта нужно есть **рыбные блюда** не менее 2 раз в неделю.

Употребляя в день порцию **йогурта**, вы защитите себя от инсультов и инфарктов.

Каждые 25 г **груш или яблок** сокращают риск инсульта на 9 %. Причем 1 яблоко в среднем имеет вес в 120 г.

Специалисты предлагают ежедневно съедать **3 банана** — по одному после завтрака, обеда и ужина. Ишемический инсульт появляется в результате закупорки мозговых артерий, а большое содержание в бананах калия предотвращает этот процесс. Медики подсчитали, что 3 банана в день способны понизить риск на 21 %. В банане среднего размера содержится 500 мг калия, а минимальная доза, требуемая для профилактики, равна 1600 мг. Также бананы снижают артериальное давление. Врачи заявляют, что 3 бана-





на в день и сокращение употребления соли могут спасти более миллиона жизней в год.

Регулярное употребление **оливкового масла**, особенно пожилыми людьми, уменьшает риск инсульта практически вдвое.

Врачи рекомендуют во время приготовления еды использовать **красный лук**.

Каждый день растирать ноги **мазью из лаврового листа и сосновых иголок**. Сначала их нужно отдельно измельчить до порошкообразного состояния, затем смешать 1 ст. л. иголок сосны и 6 ст. л. лаврового листа и растереть до однородной массы с 12 ст. л. сливочного масла. Эту мазь наносить утром и вечером на парализованную ногу и тщательно массировать в течение 5–10 мин. Давать пить настойку пиона уклоняющегося: заваривать 1 ч. л. измельченного корня 2 стаканами кипятка, настаивать 4 ч и процеживать. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день в течение 3 недель, затем делать 10-дневный перерыв. Этот курс лечения продолжать год.

Тем, кто перенес инсульт, советую попробовать **травяной сбор**. Для сбора нужно взять **листья кипрея, мяты, зверобоя и пустырника, шишки хмеля, корень валерианы, траву тимьяна, цветки лабазника и траву душицы** в равных количествах. 2 ст. л. сбора залить кипятком в термосе и оставлять на всю ночь. После процеживания принимать по 1/4 стакана 4 раза в день в течение 2 месяцев.

Полезен **свекольный квас**, для которого 1 кг свеклы вымыть, очистить, измельчить и сложить в стеклянную банку. Туда добавить 0,1 кг **сахара**, 2 г **соли** и пару кусочков **ржаного хлеба**, залить теплой водой и настаивать 3 дня в теплом месте. Пить его по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой, тоже в течение 2 месяцев.

Залить 1 ст. л. измельченных **корней переступня** 2 стаканами **водки**. Настаивать в течение 1 недели, затем отжать корни и процедить. Развести 25 капель этой настойки в небольшом количестве воды и пить утром и вечером после еды.

Для общего укрепления организма принимать **витаминную смесь**. Разрезать на части 2 неочищенных **лимона** и 2 **апельсина**, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 4 ст. л. **меда** и выдержать ее сутки при комнатной температуре, затем поставить в холодильник. Принимать эту смесь по

1 ч. л. 2–3 раза в день вместе с маленькой долькой **чеснока**.

Приготовить **5 видов настоек**.

Приготовление **валериановых капель на водке**: 1 ст. л. измельченных корней валерианы залить 100 мл водки, настоять в темном месте 7–10 дней, процедить.

3–4 ст. л. измельченных цветков **каштана** залить 0,5 л **водки**, настаивать 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая, процедить.

4–5 ст. л. измельченных **листьев пустырника** залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 10 дней, процедить.

25 г **ягод боярышника** на 100 мл **водки**, настоять 15 дней в темном месте, процедить.

Измельченные **корни пиона** залить **водкой** в соотношении 1:10, настоять 14 дней, процедить.

Все вышеперечисленные настойки смешать вместе в 1 емкость и принимать по 50 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Эффект превосходный, и не нужны дорогостоящие медикаменты.

Как правило, при инсульте наблюдаются паралич конечностей и нарушение речи. В США существуют специалисты, которые лечат больных инсультом с помощью кошкотерапии. Еще несколько лет назад американские ученые доказали, что у людей, которые после перенесенного инсульта регулярно проводят сеансы кошкотерапии, быстро восстанавливаются двигательная активность и речь. К сожалению, в России очень мало врачей, которые рекомендуют своим пациентам использовать для лечения сердечно-сосудистых заболеваний домашних животных. При параличе конечностей и нарушении речи больным, помимо приема предписанных врачом медикаментозных препаратов, нельзя отказываться от помощи кошки. Последняя будет приходить к больному человеку сама и делать то, что считает нужным. Как правило, при параличе конечностей кошка регулярно массирует своими коготками руки и ноги больного. Кроме того, животное помогает хозяину справиться с депрессией, которая часто является следствием перенесенного человеком тяжелого заболевания.

Набрать **картофельных цветков** (2 ч. л.), залить 200 мл кипятка. Отставить, пока остынет, и выпить за 1 сутки. Повторить 3 раза через каждую неделю.





Лекарственный сбор: кожица мандарина — 5 частей, мята — 4 части, корни бадана — 2 части, лаванда — 2 части, молодая кора калины — 3 части, кипрей — 3 части, листья черники, малины и брусники — по 5 частей, лабазник — 2 части. На 2 дес. л. сбора — 450 мл кипящей воды. Настоять 11–13 часов. Требуется пить по 350 мл в день в 4–5 приемов. Курс — 90 дней.

Корневище пиона — 3 части, **корневище девясила** — 1 часть, **плоды калины и рябины** — по 2 части, **багульник** — 2 части, **дягиль** — 3 части, **цикорий** — 1 часть, **пустырник** — 1,5 части, **хвощ полевой** — 6 частей, **корешки солодки** — 2 части, **семена укропа** — 1/2 части, **подорожник** — 2 части, **душица** — 5 частей. Готовить и принимать по рецепту предыдущего сбора.

Клевер — 3 части, **гореццвет** — 1 часть, **рута** — 1 часть, **лабазник** — 2 части, **сныть** — 2 части, **вахты, полыни и донника** — по 1 части. Готовить и принимать по рецепту предыдущего сбора.

Василистник — 4 части, **коренья одуванчика** — 2 части, **ромашка** — 8 частей, **перечная мята** — 3 части, **галега** — 2 части, **женьшень** — 3 части, **толокнянка** — 2 части, **корневище бадана** — 3 части, **адонис** — 1 часть, **эхинацея** — 2 части, **крапива** — 5 частей. Готовить и принимать по рецепту предыдущего сбора.

2 головки **чеснока** истолочь, залить 400 мл крепкой **водки** или спирта и дать настояться 12 дней. Затем добавить 50 г руты, взболтать и настаивать 4 дня. После этого надо процедить и выпивать по 15 капель 4 раза в день с 1 дес. л. холодной воды.

Смешать в равных количествах **нутряное сало, сливочное масло, мед, сок алоэ и сок лимона**. Подогреть на плите, перемешать. Принимать по 1,5 ст. л. во время еды.

100 г **гореццвета (адонис)** заварить 250 мл кипящей воды, отстоять сутки, пить по 2,5 ч. л. 2 раза в день.

Мордовник (эхинописис) — 1 ст. л. залить 500 мл спирта, настаивать 21 день. Выпивать по 25 капель 3 раза в день.

Приготовить **лечебную смесь**: 300 г перегородок грецких орехов залить 0,5 л настойки боярышника, после чего выдержать 14 дней. Пить

по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 3 недели.

Приготовить **отвар**: 1 ст. л. измельченной коры и веток рябины залить 1 стаканом воды и кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, после чего добавить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 1/3 стакана в день. Курс лечения — 3 недели.

Для стимуляции восстановления и роста поврежденных тканей и сосудов, укрепления капилляров, уменьшения холестерина в крови следует применять **цветочную пыльцу** по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Для восстановления поврежденных инсультом клеток и рассасывания тромбов очень хорошо помогает **мумие**: 5 г лечебного средства размешать в 150 г сока алоэ и пить по 1 ч. л. до завтрака и перед сном 10 дней подряд, затем после 4-дневного перерыва курс лечения повторить. Во время перерыва в лечении следует пить по 20–30 капель аптечной настойки прополиса в день.

При параличе языка полоскать рот отваром из **кресса (жеруха)**, длительно жевать **листья шалфея**.

При параличе конечностей ставить **компрессы из настойки**: 100 г цветов белой акации залить 200 мл водки, настоять 15 дней; опускать конечности в мешок с рыжими муравьями для получения укусов: при укусе они выделяют муравьиную кислоту, обладающую целебными свойствами.

Ежедневно, утром и вечером, натошак съедать 1 ст. л. **смеси (мед + чеснок)**.

Ежедневно пить чай, заваренный из **ягод бузины черной**.

Для излечения паралича пить по 30 капель **настойки чилибухи** (заменители: мордовник, эхинопсис) — 1 ст. л. залить 0,5 л **водки** и настоять 21 день.

Мази.

Переступень — 1 часть, **спирт** — 1 часть, **растительное масло** — 2 части. Перемешать, чтобы получилась мазь. Втирать в парализованные недвижимые части тела 1 раз в сутки.

Лавровый лист — 30 г, **облепиховое или оливковое масло** — 200 мл. Довести до кипения, хорошо перемешать и втирать в пораженные области на ночь.





Лист лавровый — 5 частей, **иглы сосны или можжевельника** — 2 части, **топленое масло** — 14 частей. Втирать 2 раза в день.

Мед, свиной жир и спирт смешать в равных количествах, добавить столько же измельченного женьшеня. Рекомендовано намазывать парализованные места утром и вечером.

Требуется: по 3 ст. л. **листьев Melissa лекарственной, травы душицы обыкновенной, 2 ст. л. корневища валерианы лекарственной, 1 ст. л. листьев подорожника большого**, 600 мл воды. Растения измельчить в мясорубке, хорошо перемешать. 3 ст. л. смеси залить кипятком, перелить в термос и настоять 6 ч. Затем настой процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя за 30 мин до приема пищи.

Лечение инсульта соками.

Рекомендуется выпивать 1 раз в день стакан **томатного сока**, в который нужно добавить 1 ст. л. **сока лимона**.

Также полезно для снижения кровяного давления пить **смесь из 1/2 стакана тыквенного сока, сока 1 лимона, 1 ст. л. томатного сока и 1 ст. л. молока**. Пить такую смесь необходимо не менее чем по 1 стакану в сутки, лучше после приема пищи.

Для снижения артериального давления (а следовательно, и риска развития осложнений инсульта) необходимо каждый вечер перед сном выпивать по 1 стакану **теплого молока** с несколькими каплями **настойки валерианы**.

Мед содержит множество полезных веществ, которые снижают свертываемость крови, тем самым нормализуя артериальное давление, и сводят на нет образование тромбов. Также происходит оздоровление самой сосудистой стенки, что очень важно для больных инсультом.

Требуется: 1 стакан **липового меда**, 60 мл **настоя чайного гриба**, 5 мл **настоя мяты перечной**. Компоненты хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. л. после ужина.

Водолечение: требуется 5 ст. л. **травы лабазника вязолистного**, 3 ст. л. **листьев березы бородавчатой**, 4 л кипятка. Растения измельчить в кофемолке и залить кипятком. Настоять в темном месте 6 ч, процедить. Настой вылить в ванну с водой температурой 35–37 °С. Продолжи-

тельность процедуры — 15 мин. Курс состоит из 10 процедур.

Лечение инсульта камнями и минералами. Для улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы полезно носить такие камни, как **бирюза, варисцит, гелиотроп, диоптаз, берилл**. Постоянно их носить категорически не рекомендуется, так как это может вызвать ухудшение состояния. Вполне достаточно, если вы будете носить их днем и снимать на ночь. Также способствует выздоровлению больных, перенесших инсульт, ношение бриллиантов.

Лечение инсульта металлами. Постоянное ношение **медного браслета** оберегает от инсульта.

Лечение мумие. Требуется: 3 ст. л. **корневища валерианы лекарственной**, 2 ст. л. **травы сушеницы топяной**, 1 ст. л. **побегов хвоща полевого**, 0,2 г мумие, 600 мл воды. Траву измельчить и перемешать. 3 ст. л. смеси залить кипятком и настоять в темном месте 5 ч, процедить. Добавить мумие и хорошо перемешать. Принимать по 1/3 стакана теплого настоя за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

Лечение инсульта жирами и растительными маслами. Восстановить чувствительность конечностей после перенесенного инсульта поможет растирание следующим маслом. Требуется: 2 стакана **оливкового масла**, 3 ст. л. **лаврового листа**, 5 мл **настоя из листьев мяты перечной**. Лавровый лист мелко покрошить, положить в посуду и залить сверху оливковым маслом, в которое предварительно нужно добавить настой мяты перечной, плотно закрыть крышкой и убрать в темное место на 1 месяц. Затем процедить, поставить на медленный огонь и довести до кипения для стерилизации. Масло применять для растирания пораженных конечностей 5 раз в день.

Лечение инсульта эфирными маслами. Эфирные масла можно добавлять в ванну, просто вдыхать их аромат или смешивать с массажным кремом. Попробуйте такой рецепт. Требуется: 1 стакан **молока**, 2 капли **масла иланг-иланг**, 3 капли **масла мелиссового**. Молоко смешать с эфирными маслами и вылить в ванну, температура воды которой 35–37 °С. Принимать ванну в течение 25 мин. Курс лечения состоит из 10 процедур.





Лечение инсульта цветом. Рекомендуется чаще смотреть на предметы голубого, синего, зеленого цветов.

Лечение с помощью животных. Заведите у себя дома аквариум. Созерцание плавного движения рыб и водорослей снижает кровяное давление и способствует снижению риска повторного инсульта.

Лечение водорослями. Купите сухой порошок ламинарии и употребляйте его по 1 ст. л. в день после еды, запивая водой.

Лечение инсульта пиявками. При высоком артериальном давлении (и риске развития инсульта) быстро снизить его поможет постановка пиявок на следующие зоны: крестец и верхушку копчика, чуть ниже VII шейного позвонка и на 2 см по сторонам от него.

Массаж. Если состояние больного позволяет, то начиная со второй недели после перенесенного инсульта ему можно делать массаж. Приемы массажа — поглаживание, потряхивание, разминание. Все движения массажиста должны быть плавными, без чрезмерного нажима. Продолжительность каждого сеанса в среднем составляет 15 мин.

При параличах полезны **ванны с лекарственными отварами**. Применяются мордовник, шиповник, лавр, адонис, горицвет, иглы хвойных из расчета 5 л отвара на 100 л воды.

Как восстановить речь после инсульта (испытанный рецепт). Положите под язык и на него нарезанную тонкими ломтиками или натертую черную редьку. Держите редьку во рту. У вас появится при этом ощущение жжения и холодного покалывания. Если вы больны гастритом, периодически выплевывайте слюну. Такую процедуру повторяйте в день 3–4 раза. Не следует заготавливать впрок тертую редьку, так как она окисляется кислородом и теряет лечебные свойства. Этот рецепт восстанавливает и улучшает мозговое кровообращение.

Чтобы вылечить лицевой нерв, на марлю или бинт положите нарезанные ломтики или тертую редьку и приложите к больному участку кожи. Накройте компресс полиэтиленовой пленкой и перебинтуйте обычным или эластичным бинтом. Если нет возможности бинтовать, ложитесь щекой на подушку или придерживайте компресс рукой.

МЕНИНГИТ

Менингит — серозное или гнойное воспаление оболочек головного или спинного мозга, которое вызывается вирусами, бактериями или другими причинами. Может развиваться в качестве осложнения другого заболевания или самостоятельной болезни. Самый распространенный вид менингита — вирусный (в сравнении с бактериальным); он не угрожает жизни, хотя сильно ослабляет иммунитет и весь организм.

Выделяют несколько видов заболевания: гнойный менингит (первичный — оболочки мозга поражаются самим возбудителем; вторичный — образуется при травме черепа или при попадании инфекции в оболочки мозга из инфекционных очагов в организме), вирусный или инфекционный менингит (может развиваться при свинке, гриппе, кори или прочих инфекционных заболеваниях) и токсический менингит (оболочки мозга поражаются токсическими веществами — дихлорэтаном, ацетоном или другими промышленными ядами).

После перенесенной болезни, как правило, нормализуется работа всех органов, но иногда встречаются и осложнения — глухота, слепота, задержка в развитии, очень редко — кома и смерть. Менингит у детей встречается чаще, чем у взрослых. После однажды перенесенной болезни обычно не происходит второго заражения.

Главная и единственная причина менингита — это грибки, вирусы и бактерии, которые становятся возбудителями воспаления мозговых оболочек и сосудов, которые к ним прилегают, после попадания в полость черепа: нарушается обращение cerebrospinalной жидкости и развивается внутричерепная гипертензия.

Вирус передается воздушно-капельным путем. Также очень часто встречающаяся причина развития менингита — использование плохо очищенной водопроводной воды.

Многие люди являются только носителями инфекции, и от «переносчика» возбудитель может попасть к другим людям. Заразиться можно даже через поцелуй. В зависимости от иммунитета заболевание либо будет развиваться, либо человек будет носителем инфекции. Не всегда сразу можно определить менингит по симптомам,





так как они очень схожи с признаками ОРВИ или гриппа. Инкубационный период длится до 10 дней. Возможно проявление заболевания и раньше (через 2 дня после инфицирования).

Симптомы менингита: рвота; резкое повышение температуры (до 39 °С); озноб; сильная головная боль; ригидность мышц шеи; боль в глазах при ярком свете; сонливость; высыпания на коже; судороги; боль в мышцах и суставах; тахикардия; угнетение или спутанность сознания; быстро распространяющаяся сыпь, элементы которой выглядят как кровоизлияния. Из-за сильной головной боли больной ноги поджимает к животу, а голову запрокидывает — это также симптом менингита.

При менингите у детей симптомы такие же. Кроме них могут поменяться некоторые рефлексy, обнаружить это может лишь доктор. Если малышу еще нет года, при менингите симптомом может служить выбухание родничка, монотонный плач и лихорадка.

Также признаком менингита у детей является прекращение пульсации большого родничка из-за повышенного внутричерепного давления. Иногда менингит у детей выражен лишь такими симптомами, как сонливость и раздраженность.

При менингите не все признаки могут проявляться, также могут присутствовать и другие симптомы, не характерные для данного заболевания. При проявлении этих признаков нужно срочно обратиться к врачу. При менингите необходима срочная госпитализация.

Определить менингит можно только тогда, когда симптомы раздражения оболочек мозга сопровождаются типичной сыпью. В иных случаях необходимо сделать спинномозговую (поясничную) пункцию. Исследование ликвора (спинномозговой жидкости) подтвердит наличие/отсутствие менингита и при наличии заболевания определит бактериальный или инфекционный менингит у больного. Это важно при выборе лечения.

Для диагностики менингита также делают анализ крови. При инфекционном заболевании проводят бактериологический анализ для определения возбудителя болезни. Также делают рентген черепной коробки и томографию черепа.

Гнойный менингит

Гнойный менингит — гнойное воспаление оболочек мозга с поражением верхних слоев спинного и головного мозга. Причинами заболевания являются у детей, в том числе новорожденных, кишечная палочка, стрептококки групп В или D, гемофильная палочка и *Listeria monocitogenes*; у взрослых — стафилококки, пневмококки и иные возбудители. Генерализация инфекции происходит лимфогенным, гематогенным, периневральным или контактным путями, также при травмах. При гнойном менингите состояние больного резко ухудшается, растет температура, человека знобит. Больной может потерять сознание, могут появиться судороги, бред, рвота. Возникают брадикардия и тахикардия. Определить данный вид менингита можно только после поясничной пункции.

Менингококковая инфекция

Возбудителем являются менингококковые микроорганизмы. Заражение осуществляется воздушно-капельным путем от человека — носителя инфекции.

Менингококковый менингит, как правило, начинается неожиданно: резко поднимается температура, наблюдается многократная рвота, не приносящая облегчения, из-за увеличения внутричерепного давления начинается головная боль.

В первый день заболевания у ряда больных возникает полиморфная кореподобная или эритематозная сыпь, исчезающая через 1–2 ч. До этого у больного выявляется ОРЗ.

В зависимости от тяжести болезни могут возникать судороги конечностей и туловища, человек может терять сознание, появляется затемнение сознания, бред. Такой менингит у грудных детей развивается поэтапно.

При неблагоприятном течении заболевания к концу первой недели наступает коматозное состояние, учащаются судороги, во время одного из приступов наступает летальный исход.

При благоприятном течении заболевания у больного появляется аппетит, температура падает, человек выздоравливает.

Менингококковый менингит продолжается от 2 до 6 недель, хотя известны случаи мгно-





венного развития болезни, и больной погибал уже через несколько часов после начала заболевания. Также встречаются затяжные случаи, когда после временного улучшения температура опять растет, что свидетельствует или о гидроцефалической стадии, или о менингококковом сепсисе с проникновением менингококка в кровь. На коже возникает геморрагическая сыпь, появляется тахикардия, одышка, снижается артериальное давление.

Самый тяжелый симптом этого вида менингита — бактериальный шок. Развитие болезни протекает остро, резко поднимается температура, появляется сыпь, пульс учащается, дыхание становится неровным, могут быть судороги. Наступает коматозное состояние. Часто больной умирает, не приходя в сознание. Осложнения менингококковой инфекции: некрозы кожи, косоглазие, глухота (частичная или полная), увеит.

Реактивный менингит

Реактивный менингит является одной из форм острого бактериального менингита, которая вызывается бактериями группы В стрептококков, пневмококками и менингококками.

Болезнь развивается очень быстро, может привести к коме или смерти от гнойной инфекции оболочек мозга.

Для определения менингита данного типа нужно обязательно взять поясничную пункцию. Если за первые сутки не начать лечить болезнь, больной впадет в кому.

Развитие реактивного менингита сопровождается лихорадкой, болью в горле, головной болью, рвотой и ригидностью затылочных мышц. Иногда проявляются нарушения в лицевых и глазодвигательных нервах. Возможно развитие глухоты и паралича, а также осложнения при реактивном менингите: гипонатриемия, септический шок и ДВС-синдром.

Серозный менингит

Серозный менингит — это серозные воспаления головного или спинного мозга различного происхождения. Причинами болезни могут быть перенесенный грипп, свинка, ветряная оспа и другие инфекционные болезни. Серозный ме-

нингит вирусного происхождения вызывается вирусами полиомиелита, Коксаки и ЕСНО, эпидермического паротита или другими.

Источником вируса является больной или носитель инфекции, а также насекомые, например клещи. Также вирус передается через овощи, фрукты, воду, грязные руки, пищевые продукты и воздушно-капельным путем. Этот вид менингита у детей встречается в возрасте 3—6 лет, школьники болеют реже, взрослые — очень редко.

Заболевание развивается поэтапно и начинается продромальным периодом, который длится до 3 недель: появляется общее недомогание, потеря аппетита, субфебрильная температура. После этого возникают головная боль, рвота, повышение температуры, запор и другие симптомы менингита.

Туберкулезный менингит

Туберкулезный менингит может появиться при наличии в организме туберкулезного очага. Проникновение инфекции в мозговые оболочки происходит гематогенно.

Заболевание развивается поэтапно в течение 3 недель. Фиксируется общее недомогание, потеря аппетита. Ребенок становится вялым, не интересуется играми, жалуется на головную боль, присутствует субфебрильная температура. Постепенно болезненные явления усиливаются: головная боль нарастает и становится постоянной, возникает рвота, температура поднимается до 39 °С. Могут появиться судороги и потеря сознания. При отсутствии лечения человек умирает через 1 месяц после начала болезни.

Лечение менингита

При любом виде менингита лечение должно проводиться в медицинском учреждении, под наблюдением врача. Какое лечение будет назначено, напрямую зависит от конкретного типа заболевания. Обязательно назначаются антибиотики, также при комплексном лечении назначают гормоны, противовирусные средства и иные лекарственные препараты.

Важно помнить, что чем быстрее начать лечение менингита, тем вероятнее полное излечение без каких-либо осложнений.

Важно знать, что вылечить менингит в домашних условиях невозможно! Лечение менингита





должно проходить в больнице, под наблюдением врача. Если больной не получит вовремя антибиотикотерапию, то болезнь может закончиться летальным исходом. Лечение менингита народными средствами призвано лишь облегчить состояние больного.

В комнате нужно создать полумрак. Больного желательно обеспечить полной тишиной, руки-ноги нужно обернуть влажной тканью. На голову положить холодный предмет, например пузырь со льдом. Давать пить как можно чаще.

Для снятия головной боли рекомендуется голодание (минимум — 1 день, максимум — 3 дня). При этом нужно делать очистительную клизму 2 раза в день.

При конвульсивных движениях больного нужно обмотать тканью, заранее смоченной в соленой воде с уксусом, и укутать его в одеяло. Через 1 ч сменить одежду на больном.

Расслабляющий и обезболивающий эффект дает **ванна с аптечной ромашкой**. Также можно принимать **ванну с иглами хвойных деревьев**.

Эхинацея пурпурная. Настой сырых цветочных корзинок на 70%-м спирте (1:5) принимают внутрь по 30 капель 3 раза в день.

Бадан. Отвар корней (10:200) принимать внутрь по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Бузина черная. Настой цветов (1 ст. л. на 200 мл) принимать внутрь по 1/2 стакана 2 раза в день. Настой плодов (1 ст. л. на 200 мл) принимать внутрь по 1/4 стакана 4 раза в день. Компрессы на голову из настойки цветов бузины черной на 9%-м уксусе (1:1) уменьшают воспаление и успокаивают головную боль.

Алтей. Делать припарку из цветов алтея на голову. Для этой цели 3 ст. л. сухих или свежих цветов завернуть в марлю, окунуть в кипяток и приложить к голове.

Кувшинка. Делать припарку из цветов таким же образом, как и с алтеем.

Тыква. Масло из семечек тыквы закапывать в каждое ухо по 2 капли 3 раза в день.

Золототысячник малый. Настой травы (10:200) пить теплым по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Тысячелистник. Настой травы (2 ст. л.:200 мл) принимать внутрь по 1/2 стакана 2 раза в день.

Вообще следует помнить, что менингит легче упредить, чем лечить. Если есть угроза заболеть им, то не следует испытывать судьбу — с менин-

гитом шутки плохи. Для профилактики менингита следует принимать **настойку эхинацеи** перед едой 3 раза в день, а вместо чая, кофе, какао и молока принимать **настой ягод или цветов бузины черной, настой ягод или травы земляники лесной** — все они действуют противовоспалительно.

Настой мака обыкновенного. Вечером семена мака тщательно перетирают в ступке, заливают горячим молоком и оставляют в термосе на ночь. Утром уже можно принимать лекарство. Употребляют его 3 раза в день по 1 ст. л. перед едой (примерно за 1 ч). Доза для детей составляет 1 ст. л., для взрослых — 70 г настоя. При приготовлении лекарства нужно учитывать, что доза для детей составляет 1 ч. л. мака на 1/2 стакана молока; для взрослых — 1 ст. л. семян на 1 стакан молока. Перед приемом настоя обязательно нужно проконсультироваться с доктором.

Давать пить по 1–2 ст. л. в день холодного **навара травы «Верблюжье сено»**.

Рецепт. Противосудорожное и мочегонное средство при менингите. Давать больному настой соцветий лаванды (3 ч. л. сухих цветов залить 2 стаканами кипятка).

Рецепт. Снятие раздражительности и сильных головных болей при менингите. Сделать отвар из корня первоцвета, цветков лаванды, листьев перечной мяты, листьев розмарина, корня валерианы (все брать по 20 г), залить 1 л кипятка. Пить по 2 стакана отвара в день.

Рецепт. Применение пиявок для облегчения самочувствия при менингите. Пиявки в большом количестве прикладываются к носу и заднему проходу.

Рецепт. Мята как успокаивающее, мочегонное, противосудорожное и противовоспалительное средство при менингите. Готовят настой (1 ст. л. сухой мяты залить 1 стаканом кипятка), пить горячим.

Рецепт. Цветки липы как мочегонное, потогонное, противовоспалительное и болеутоляющее средство при менингите. Сухие цветки заваривать как чай, пить теплым.

Рецепт. Клюква — источник витамина С. Напитки, приготовленные из ягод клюквы, богаты витамином С, обладают антимикробным действием. Такое питье полезно давать при лихорадке.





Рецепт. Шиповник от головной боли при менингите. В крепкий зеленый чай добавляют экстракт шиповника. Такой напиток поможет справиться с головной болью, упадком сил, истощением, повысит сопротивляемость организма. (1 ст. л. ягод заливают 2 стаканами кипятка и кипятят 10 мин. Настаивают сутки, затем процеживают.)

Рецепт. Настойка от головной боли при менингите. Взять по 20 г листьев Melissa, листьев перечной мяты и плодов кориандра. Залить 100 мл 96%-го спирта и 20 мл воды, настаивать 1 сутки. При головной боли вату, смоченную в настойке, прикладывать к затылку и вискам.

Рецепт. Приготовить экстракт корня кровохлебки. Измельчить корни, залить спиртом или водкой на 21 день, чтобы корни разбухли в виде кашицы. С внешней стороны втирать в кожу головы 2–3 раза в день. Затем корни отжать, а настойку процедить. Чередовать это лечение с приемом настойки пиона. Настойку приготовить заранее: залить 100 мл виноградной водки 1 ст. л. растертого корня и настоять 9 дней. Пить в течение 1 месяца по 40 капель 3 раза в день. Сделать перерыв в 2 недели и повторить лечение с добавлением к процедуре настоя сухой травы зимолюбки зонтичной. Ее заваривают так: 1/2 стакана кипятка на 1 ч. л. травы; настоять, укутав, 2 ч. Принимать 3–4 раза в день по глотку.

Рецепт. Эффективно при менингите принимать весной **сок одуванчика** (по 1 ст. л. за 30 мин до еды).

Перед лечением менингита народными средствами рекомендуется посоветоваться с врачом.

НЕВРИТЫ

Неврит (воспалительное заболевание периферической нервной системы) характеризуется болями, слабостью, уменьшением объема мышц, которые иннервируются пораженным нервом, нарушениями движений. В зависимости от локализации поражения выделяют неврит одного нерва (моновневрит), многих нервов (полиневрит), сплетения нервов (плексит) и спинномозговых корешков (радикулит). В последнее время вместо «неврита» чаще употребляют тер-

мин «нейропатия», так как поражение различных отделов периферической нервной системы не обязательно носит воспалительный характер. Так, при ишемических и токсических процессах образуется дегенерация нервных волокон, в то время как воспалительного компонента практически нет.

Симптомы и течение

Чаще всего встречаются невриты локтевого, лучевого, срединного, седалищного, малоберцового и слухового (кохлеарный) нервов.

Народные средства, используемые при лечении неврита

Перед тем как начать лечение народными средствами, нужно обратиться к лечащему врачу за рекомендациями.

Невриты и невралгии лечат теплом. Прогревания могут иметь различную природу: это и токи УВЧ, и соллюкс, и нагретые мешочки с песком или солью, и нагретые железные опилки (особенно смоченные уксусом).

Бузина черная. Ягоды рекомендуется прикладывать к болезненному участку при невралгии лицевого нерва.

Спиртовая настойка безвременника осеннего. 1 часть мелко нарезанных клубней заливается 5 частями спирта. Настаивать 14 дней в темном теплом месте. Процедить. Применять для растираний и компрессов. Безвременник осенний является как болеутоляющим, так и противовоспалительным средством и применяется при лечении невритов и невралгий. Применять только наружно!

Во время приступа невралгических болей сварить вкрутую **яйцо**, разрезать его пополам и приложить обе половинки к болезненным местам. Проводить процедуру 5–6 дней подряд (даже при отсутствии болей). Тогда приступы на долгое время оставляют больного.

Хрен, редька. Свежим соком смазывают болезненные места для уменьшения и снятия болей.

Полынь применяют внутрь в виде отвара при невралгиях и невритах (1 ст. л. травы на 400 мл кипятка). Настаивать 1 ч. Процедить. Принимать по 1 ст. л. до еды 3–4 раза в день.

Любисток лекарственный. 2 ч. л. травы или 1 ч. л. измельченного корня заливают 1 стаканом воды, кипятят 3–5 мин, настаивают в теплом месте 2 ч. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л. перед едой.





Мазь из почек тополя черного. 1 часть измельченных в порошок сухих почек смешивается с 4 частями несоленого сливочного масла. Втирать в болезненные места.

Кубышка желтая. Несколько чайных ложек лепестков кубышки помещают в марлевый мешочек, опускают в кипяток, вынимают и прикладывают к болезненным местам при невралгиях, миозитах.

Ромашку и донник в равных частях завернуть в марлевый мешочек, опустить в кипяток и в горячем виде приложить к месту невrogenных болей до полного остывания. Процедуру проводить 3–5 раз в день.

Осина. Мазь из высушенных почек готовится на сливочном масле или вазелине в соотношении 1:4. Втирать в болезненные участки.

Мак снотворный. Основное его действие на организм — обезболивающее. Применяется отвар из недоспевших коробочек мака. Из тех же зеленых коробочек можно делать компрессы, их необходимо прикладывать к пораженному месту — это поможет унять боль.

Подорожник. Его измельченные листья рекомендуются прикладывать к больному месту. Для этого вам следует взять 15 г свежих листьев, залить их 200 мл кипятка, а потом делать компрессы и примочки из получившегося настоя.

Семена льна. Нужно распарить семена льна, а затем положить в полотняные мешочки и прикладывать к больному месту.

Избавиться от болей также поможет **лист белокочанной капусты** — его тоже следует прикладывать к больному месту.

2 ст. л. **луковиц белой лилии** и 2 ст. л. **листьев и лепестков** нужно залить 200 мл оливкового масла (его можно заменить облепиховым). Полученное средство следует поставить на солнце на 20 дней. После средство нужно процедить и смазывать таким составом места локализации болей.

Тысячелистник. Нужно взять 1 ст. л. сухой травы, заварить ее 1 стаканом кипятка. Дать настояться 1 ч, при этом посуду надо укутать. Потом профильтровать и принимать 5–6 раз в день по 1 ст. л.

Аптечная ромашка — ее можно употреблять как наружно, так и внутренне. Вы можете сделать из нее мазь. Для этого возьмите 1 часть су-

хих цветков и 4 части сливочного масла и тщательно все перемешайте.

Можете сделать **сбор лекарственных трав**. Для него возьмите 20 г листа вахты трехлистной, 35 г травы полыни и 40 г цветков черной бузины. Сделайте сбор. 3 ч. л. полученного сбора залейте 1 л кипятка, дайте настояться в теплом месте в течение 12 ч. После этого прокипятите 3–5 мин, остудите и принимайте по 200 мл 3 раза в день до еды.

Сбор. Листья вахты — 1 часть, трава полыни горькой, трава бузины черной — по 1,5 части, трава буквицы (полевого шалфея) — 2,5 части. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать в термосе ночь, утром нагреть до кипения и кипятить 5 мин. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 1 ч до еды.

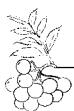
Сбор. Цветы таволги, трава грыжника, трава хвоща полевого, цветы василька — по 1 части, листья толокнянки или брусники, рыльца кукурузы, створки бобов фасоли, трава дымянки, почки березы — по 1,5 части. 6 ст. л. сбора залить 1 л. теплой воды, настаивать ночь, далее готовить обычным способом. Принимать теплым по 1/2 стакана 5–6 раз в день между приемами пищи.

Сбор. Корень аира — 1 часть, плоды боярышника, трава зверобоя — по 5 частей, трава душицы, корневище пырея, трава чабреца — по 3 части, трава фиалки — 4 части, листья Melissa — 2 части. Готовить отвар обычным способом из расчета 1,5 ст. л. на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день за 1 ч до еды и через 1 ч после еды.

Сбор. Побеги багульника — 4 части, корень девясила, корень щавеля конского, корень крапивы — по 2 части, почки березы, трава донника, трава зверобоя, цветы ромашки, шишки хмеля — по 3 части, цветы липы, плоды укропа — по 1 части. Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Сбор. Листья березы, трава полыни, кора крушины — по 1 части, листья вахты, кора ивы — по 2 части. Готовить как предыдущий сбор.

Сбор. Листья эвкалипта, листья Melissa, трава сушеницы топяной, листья березы, трава зверобоя, листья мать-и-мачехи, трава чистотела — поровну. Готовить и принимать как предыдущий сбор.





Сбор. Корни солодки, трава мяты перечной, трава душицы, трава чистотела, побеги можжевельника, корень девясила, трава чабреца — поровну. 2 ст. л. сбора залить 600 мл воды, уварить на водяной бане до 300 мл. Пить горячим по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор. Трава укропа, корень крапивы, корень одуванчика, почки березы, трава донника, листья брусники, трава хвоща полевого, почки сосны — поровну. Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Для втираний и компрессов рекомендуются следующие рецепты.

Крепкий **отвар сушеницы топяной**: 2 ст. л. на 1 стакан воды, нагревать на водяной бане до уменьшения объема в 3 раза. Отжать, процедить, смешать с коровьим маслом и медом (на 1 часть отвара по 2 части масла и меда). Втереть в кожу, сделать согревающую повязку.

Распаренные **листья Melissa лекарственной** в виде компрессов на больные места.

Настойка почек березы на 70%-м спирте для растирания (соотношение 1:10, настаивать в темноте 2 недели).

Сгущенный **отвар листьев розмарина лекарственного** в виде мази (1:2 на растительном масле) или для компрессов.

Спиртовая **настойка цветов акации белой** — готовить из расчета 10 г цветов на 100 г 70%-го спирта, настаивать в темноте 2 недели, периодически взбалтывать. Обильно смачивать и растирать больные места.

Корнеплод редьки черной — натереть на терке и приложить на больную область.

Спиртовая или водочная настойка листьев эвкалипта (100 г листьев на 0,5 л водки) — использовать для втираний.

Спиртовая (70%-я) **настойка соплодий хмеля** (10 г хмеля на 100 мл спирта) — втирать в область распространения боли.

Холодный настой корня алтея лекарственного — 3 ч. л. измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч. Использовать для компрессов.

Свежие или сухие распаренные **листья хрена** прикладывают к болевой области, укутывают.

Свежие или распаренные сухие **листья лопуха** — прикладывать на ночь в виде компресса на болевую область. Обязательно хорошо укутать

шерстью или ватой (не допускать охлаждения болевой зоны).

Порошок **плодов каштана конского** смешивают с **камфорным маслом** или **свиным жиром** (1:2), втирать в область распространения боли. Предложен в народной медицине и следующий способ применения мази из плодов конского каштана: приготовленная вышеописанным способом мазь наносится тонким слоем на кусок черного хлеба, плотно прикладывается к больному месту; из хлеба начинает сочиться влага, боль постепенно стихает.

Лекарственные растения применяются для лечения невритов и невралгий и в виде **ванн** (общих и местных), однако делать это можно только по согласованию с врачом. В остром периоде при периферических невритах и невралгиях рекомендуются местные ванны (например, только для руки или ноги), при затихании обострения при любой локализации процесса дают хороший эффект общие теплые ванны.

Для местных (ограниченных) и общих ванн полезно также использовать следующие отвары:

— **отвар полыни обыкновенной** — 50 г сырья на 1 л воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, добавлять в ванну;

— **отвар побегов сосны** — готовить как отвар полыни;

— **отвар ветвей березы** (независимо от сезона) — нарубленные ветки кипятить 20 мин, настаивать 1 ч, добавлять в приготовленную ванну;

— **отвар ветвей с листьями эвкалипта** — готовить как отвар полыни;

— **отвар зеленой соломы овса** — готовить как отвар ветвей березы.

Неврит зрительного нерва

Неврит зрительного нерва — это острое заболевание, проявляющееся через воспаление обозначенного нерва. Нередко неврит зрительного нерва является не отдельной болезнью, а сопровождает неврологические болезни, которым свойственна демиелинизация. Такое состояние возникает, когда наружный слой нервного волокна не может проводить нервные импульсы.

Очень часто у пациентов при наличии неврита зрительного нерва дополнительно обнаруживается рассеянный склероз. Воспаление зрительного нерва может говорить о том, что в организ-





ме либо уже развивается рассеянный склероз, либо он наступит через несколько лет.

У многих больных, страдающих воспалением зрительного нерва, резко ухудшается зрение, они чувствуют сильную боль при движении больного глаза. Как правило, это заболевание поражает один глаз и может давать рецидивы через некоторое время. Часто при неврите зрительного нерва наблюдаются такие симптомы, как:

- при движении глазом человек ощущает боль;
- боль может возникать, если глаз находится в состоянии спокойствия;
- резко снижается острота зрения;
- человек начинает видеть цвета приглушенными;
- у человека часто болит голова;
- зрение особенно падает после физических нагрузок, принятия горячего душа или ванны, когда температура тела существенно повышается.

При определении воспаления зрительного нерва нужно помнить, что заболевание не всегда подтверждается, когда врач производит осмотр диска зрительного нерва, находящегося на глазном дне, используя при этом офтальмоскоп. Самая часто встречающаяся жалоба больных — боль при движении глазом. Проверяется также реакция зрачков на свет. Важно оценить цветовосприятие, а также компьютерную томографию головного мозга.

При лечении этого заболевания очень важны стероидные гормоны и нестероидные противовоспалительные препараты, которые используются в каплях, мазях и уколах. Возможно применение антибиотиков. Редко больному назначают операцию, которая называется декомпрессией оболочки зрительного нерва. В ходе операции оболочку нерва вскрывают, чтобы понизить давление в зрительном нерве, которое повышено из-за воспалительного отека.

Исследование лечения неврита зрительного нерва доказало, что если больному прописывать стероидные гормоны, которые вводятся в вену, то это значительно снизит риск развития рассеянного склероза далее.

Такое лечение не очень хорошо для воспалительного неврита, однако в данном случае от болезни не пострадает весь организм.

Лечение неврита зрительного нерва средствами народной медицины:

Приготовьте **сироп из алоэ**: 200 г свежего алоэ нужно очистить от кожицы и сделать кашу, в нее добавить по 50 г цветков васильков и листьев и цветков очаки лекарственной, 600 г красного вина и пчелиного меда. Все тщательно перемешать, поставить на водяную баню и варить около 1 ч. Затем остудить и профильтровать. Хранить средство следует в холодном месте. Принимать 3 раза в день за 20 мин до еды по 1 ст. л. полученного средства.

Можно сделать **сосновый сироп**: 100 г маленьких зеленых шишек смешать с 25 г листьев и цветов руты душистой, залить 2,5 л воды, добавить в средство разрезанный на 4 части лимон и 1,5 кг сахара. Все это варить на тихом огне в течение 30 мин, потом остудить и профильтровать.

При неврите зрительного нерва поможет **лечебная гимнастика**:

- сильно зажмурьте глаза 5 раз, потом закрывайте каждый глаз по очереди 5—10 раз;
- зажмурьте глаза, а затем посмотрите сначала влево, а потом вправо обоими глазами. Повторите упражнение 5—10 раз.

Ретробульбарный неврит зрительного нерва

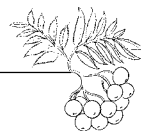
Ретробульбарный неврит зрительного нерва является воспалением зрительного нерва, для которого характерно снижение зрительных функций.

Воспалительный процесс происходит за глазным яблоком: поражению подвергается аксиальный пучок нервных волокон. Причиной развития ретробульбарного неврита зрительного нерва являются тиф, оспа, сифилис, туберкулез, малярия.

Самая главная причина — воспалительные процессы головного мозга и его оболочек. Причиной возникновения ретробульбарного неврита являются инфекционные заболевания или же острые инфекции, такие как грипп и ангина, а также интоксикации алкоголем, патологическая беременность, воспаления слизистых оболочек глаза или внутри глаза, травмы и рассеянный склероз.

Для ретробульбарного неврита характерна гиперемия диска зрительного нерва, границы





которого очень нечеткие. Диск увеличен в диаметре, вены расширяются и извиваются.

Воспалительное заболевание чаще всего возникает в одном глазу, второй глаз «заболевает» только через 1 неделю. Иногда бывают поражены сразу оба глаза.

Различают **острый и хронический неврит**. При остром ретробульбарном неврите человек теряет зрение стремительно, в течение 2–3 дней. При хроническом ретробульбарном неврите потеря зрения происходит постепенно.

Для острого неврита характерны боли в глазном яблоке, увеличивающиеся при надавливании глаза в орбиту. После резкой потери зрения оно начинает восстанавливаться через 2–3 дня. Очень редко глаз теряет зрение, и врачи ничего не могут сделать.

При ретробульбарном неврите нужна срочная госпитализация для определения вида и сложности данного заболевания. В первые дни лечение должно устранить инфекцию и воспалительный процесс, улучшить метаболизм в тканях центральной нервной системы.

Далее назначаются антибиотики.

В организм вводятся препараты ретробульбарных инъекций раствора дексаметазона 0,4 %-го по 1 мл ежедневно, на курс — 10–15 инъекций, а также преднизолон внутрь, начиная по 0,005 г от 4 до 6 раз в день в течение 5 дней с периодическим снижением дозы.

Принимаются внутрь витамины группы В, пирацетам (ноотропил) до 12 г/сут, солкосерил (актовегин) внутримышечно, в течение 2–3 месяцев назначают внутрь по 10 мг дибазола 2 раза в день.

Неврит слухового нерва

Поражение слухового нерва приводит к невриту слухового нерва. Лечение этого заболевания должно устранить факторы, приведшие к его развитию.

Заболевание может быть вызвано как воспалением, так и атрофическими изменениями в результате влияния разных факторов.

Причины неврита слухового нерва — лекарственные препараты, заболевания, нарушающие работу сердца, обмен веществ, почек, длительное раздражение слуха шумом, поражение внутреннего и среднего уха.

Пациенты с этим заболеванием жалуются на звон и шум в ушах, который по своей интенсивности может быть разной силы. Наблюдается даже значительное снижение слуха, иногда до полной глухоты на 1 или 2 уха. Человек отмечает, что у него нарушена координация движений, головокружение.

Когда врач осматривает больное ухо, то никаких патологических изменений обычно не обнаруживается. Диагноз можно поставить только после аудиометрии — специального исследования слуха, которое может точно выявить характер поражения слуха. Исследование состоит в том, что у человека определяется порог слышимости звуков разной частоты. Он существует для воздушной и костной проводимости.

При неврите слухового нерва очень сильно снижается порог слышимости по кости, а вот если болезнь затрагивает среднее ухо, то нарушается воздушная проводимость. Комплекс двух отклонений называется смешанной формой тугоухости.

Если у больного наблюдается острая стадия неврита, то необходимо очень быстро начать лечение. Если этого не сделать, то может развиться тугоухость. Поэтому если вы начали слышать шум в ухе, нужно немедленно обратиться к врачу-лору. При острой стадии больной может быть госпитализирован.

При лечении производятся лечебные мероприятия, направленные на усиление кровоснабжения слухового нерва. Для того чтобы из организма вышли токсины, которые и привели к развитию заболевания, врачи назначают потогонные, слабительные и мочегонные средства.

Очень хорошо при неврите слухового нерва помогают препараты, действие которых направлено на улучшение микроциркуляции крови, дезинтоксикацию, а также витамины, сосудорасширяющие препараты и биостимуляторы.

Препараты вводятся в организм внутривенно и капельно. В качестве дополнительного метода лечения производится иглорефлексотерапия. Если заболевание возникло повторно или перешло в хроническую форму, то производится амбулаторное лечение. Главной целью такого лечения является остановка гибели слухового нерва.

Во всех случаях к медикаментозному лечению обязательно назначают средства народной





медицины — они должны относиться к разряду противовоспалительных.

Рецепты сборов трав, помогающих при неврите слухового нерва

Как тонизирующее и иммуностимулирующее средство нужно принимать такой **сбор**: возьмите по 1 части цветков календулы лекарственной и плодов боярышника кроваво-красного, по 2 части корня розовой родиолы, заманихи, левзеи сафлоровидной и травы череды трехраздельной, 3 части плодов шиповника коричневого. Все компоненты перемешать, взять 1 ст. л. сбора и залить 1 стаканом кипятка. Принимать такой настой следует по 70 мл 3 раза в день.

4 ст. л. **травы тимьяна** нужно завернуть в марлю, которую следует обварить кипятком. Такую горячую подушечку вы должны прикладывать к ушной раковине. Держать подушечку нужно 5–10 мин. Курс такого лечения составляет 10 дней.

10 дней подряд принимайте **мумие** натошак по 0,2 г. Вместе с этим на ночь нужно ставить **компресс на ухо** из 10%-го раствора мумие. Вам нужно провести 3–4 курса, перерыв между каждым должен быть 10 дней.

Смесь витаминсодержащая: для приготовления потребуется мед — 1 кг, сок из 10 лимонов, чеснок — 10 головок, измельченных в мясорубке. Все ингредиенты смешать, переложить в банку, желательно стеклянную, плотно закупорить крышкой и дать отстояться с неделю, каждый день 1 раз, помешивать. Употреблять 3 раза в 1 день, до приема пищи и после.

Лечение чесноком. Перед сном, нужно мелко нарезать чеснок, смешать с ним 3 капельки масла (комфортного). Все это аккуратно положить на марлю, свернуть и вставить в ухо. Держать до жжения, после убрать. Повторять эти процедуры до полного излечения.

Лечение золотым усом. Взять 1 большой лист и 2 маленьких золотого уса, мелко порезать и поварить около 5 мин, на небольшом огне. Дать отстояться в термосе, после процедить. Употреблять по чайной ложке 3–4 раза в сутки.

Лечение можжевельником. Взять бутылку (100 мл), предварительно засыпав ее наполовину можжевельновыми ягодами, туда же налить водку, доверху. Продержать в темном теплом месте 3 недели, причем нужно не забывать о помешивании. Капать в ухо по 3–4 капли.

Лечение луком. Выжать сок из лука (репчатого) и смешать со спиртом или водкой, примерно 1:4. Капать в ухо по 2 капли 2 раза в сутки.

Неврит лицевого нерва

Народная медицина предлагает следующие способы восстановления лицевого нерва:

Старое испытанное средство при неврите — **чай из лепестков красной розы**: 1 ст. л. измельченных лепестков розы заварите в 1 стакане кипятка. Принимайте 2–3 раза в день в течение 3 недель.

Втирайте в болезненную зону небольшое количество **пихтового масла**. Количество процедур — 12–15.

При неврите лицевого нерва очень эффективна каша из **ягод бузины черной**, которую нужно прикладывать к больному месту 2 раза в день на 1 ч.

Очищенную **редьку** измельчите до кашицы, втирайте 2–3 раза в день.

Втирайте в течение 5 мин 10%-й **раствор мумие**. Одновременно принимайте 0,2 г мумие внутрь **с молоком и медом** в соотношении 1:20. При таком использовании мумие на протяжении 20 дней (с чередованием курса через 10 дней) состояние больного быстро улучшается.

Ромашку и донник лекарственный заверните в марлевый мешочек, опустите в кипяток и в горячем виде приложите к больному месту до полного остывания. Процедуру повторяйте по 3–5 раз в день.

Несколько чайных ложек **лепестков кубышки желтой** поместите в марлевый мешочек, опустите в кипяток, выньте и приложите к месту боли.

3 ст. л. **почек тополя черного (осокоя)** кипятите в 1 л воды 5 мин. Настаивайте 4 ч. Применяйте в качестве компрессов, примочек при неврите, невралгии, подагре, ревматизме.

Неврит локтевого нерва

Неврит локтевого нерва обычно развивается у людей, работающих с опорой локтями о верстак, письменный стол, станок, или в результате травмы (переломы, вывихи).

Компрессия нерва может появляться и на уровне запястий, иногда повреждения нерва вызывают острые инфекции.





Больные чувствуют онемение между мизинцем и безымянным пальцем, которое распространяется по локтевому краю кисти до запястья.

Заболевание часто снижает тонус мышц плеча и пальцев. При этом кисть напоминает «когтистую лапу».

Если при заболевании локтевого нерва функции лучевого нерва остаются прежними, то фаланги пальцев могут быть резко разогнуты. Функция срединного нерва при неврите влияет на то, что средние фаланги пальцев обычно согнуты, а мизинец отведен в сторону. Наблюдается гипестезия или анестезия некоторых пальцев, особенно с ладонной стороны.

При неврите атрофируются мелкие мышцы кисти (мышцы первого пальца, межкостные, червеобразные).

Для диагностики назначают некоторые тесты:

- больного кладет кисть на стол, мизинец не должен прилегать к поверхности;

- пациент держит пальцы сжатыми в кулак, но 4-й, 5-й и даже 3-й палец сгибаются не полностью;

- в том же положении человек не может развести пальцы, особенно это касается 4-го и 5-го;

- бумага не сможет удержаться при выпрямленном 1-м пальце, нет сгибания концевой фаланги 1-го пальца.

При лесении назначаются витамины группы В, С, Е, антихолинэстеразные и противовирусные препараты. Также широко применяются гомеопатические средства и физиотерапия, которая направлена главным образом на устранение боли и восстановление функций мышц. Если через 2 месяца не становится лучше, то нужно провести операцию. Это может быть сшивание нервного ствола, неврилиз и т.д.

Неврит лучевого нерва

Неврит лучевого нерва поражает обычно верхние конечности человека.

Чаще всего поражение нерва происходит во время сна, когда человек спит, подложив руку под голову или туловище.

Нерв также может сдавливаться костылем, жгутом или при переломах плечевой кости.

Неврит лучевого нерва может возникать при неправильно произведенной инъекции в наружную поверхность плеча, реже — в результате

инфекций (грипп, сыпной тиф, пневмония) и общей интоксикации организма (отравление алкоголем или свинцом).

Чаще всего сдавливается граница средней и нижней трети плеча, где находится перегородка между самим нервом и латеральной мышечной ямкой.

Неврит лучевого нерва проявляется в виде нарушений, а также всевозможных изменений чувствительности в зоне иннервации. Клиническую картину можно выяснить только после выяснения уровня поражения.

При сильном поражении лучевого нерва, который находится в подмышечной ямке в верхней трети плеча, может развиваться паралич мышц, которые им иннервируются: разгибатели предплечья, основных фаланг пальцев, кисти. У больного начинает постепенно угасать рефлекс с сухожилия трицепса, при этом снижается карпорадиальный рефлекс.

Обязательно нужно провести диагностические тесты:

- когда больной поднимает руку вперед, у него свисает кисть;

- первый палец очень сильно приближен ко второму;

- нельзя разогнуть кисти и предплечья, согнуть локтевой сустав;

- значительно снижаются карпорадиальный и разгибательный локтевой рефлекс;

- расстраивается чувствительность первого, второго и третьего пальцев. Немеют конечности.

При неврите лучевого нерва возможно разгибать предплечья, локоть, чувствительность плеча в норме.

Повреждение лучевого нерва выявляется с помощью диагностических тестов:

- больной в положении стоя с опущенными вниз руками не может отвести первый палец;

- человек не может одновременно прикоснуться пальцами к тыльной стороне руки;

- если кисть больного положить на стол ладонью вниз, то он не может переместить третий палец на соседние пальцы;

- при разведении пальцев они не могут отводиться, а только сгибаются и скользят по ладони.

Для предотвращения развития этого заболевания нужно проходить обязательные неврологические осмотры.





Определить глубину повреждения лучевого нерва при неврите можно при помощи ЭНГ (электронистагмографии), которая способна спрогнозировать быстроту выздоровления.

При неврите прописывают прием витаминов группы В, С и Е. Важно применять противовирусные, антихолинэстеразные препараты и гомеопатические средства. Назначают иглоукалывание, массаж и физиобальнеотерапию.

Силу в мышцах руки можно восстановить при помощи нейростимуляции. Если же признаки восстановления не появляются в течение нескольких месяцев после начала лечения, обязательно нужно проводить операцию.

Неврит малоберцового нерва

При неврите малоберцового нерва стопа отвисает вниз и внутрь, поэтому больной при ходьбе цепляется носком за землю. При двустороннем неврите малоберцового нерва у больного появляется своеобразная походка: больной идет по ровному месту, но как бы поднимается по ступеням.

Лечение неврита всегда зависит от причины. Во время невритов вирусной природы — интерферон, гаммаглобулин; во время ишемических невритов — сосудорасширяющие средства (компламин, зуфиллин, папаверин) и др.; при невритах бактериальной природы применяют антибиотики, сульфаниламиды.

В остром периоде травматического неврита рекомендуется иммобилизация конечности; широко применяют противовоспалительные, обезболивающие и дегидратационные средства (бутадйон, диакарб, бруфен, индометацин, амидопирин, фурсемида), витамины группы В. Через 2 недели начинают курс лечения антихолинэстеразными препаратами (прозерин, нивалином) или биогенными стимуляторами (лидаза, алоэ и др.).

При комплексном лечении невритов широко используют физические факторы. Так, для обезболивания и ускорения регенерации нерва назначают импульсные токи, электрическое поле УВЧ и др. Во время замедленного восстановления функции нерва применяют парафиновые или грязевые аппликации, индуктофорез и электрофорез нивалина, прозерина, камерные гидрогальванические ванны, подводный душ-

массаж и электростимуляцию мышц импульсными токами.

Лечебная физкультура в сочетании с массажем способствует восстановлению проводимости нерва, улучшению регионарного кровообращения, обмена в окружающих тканях и процессу регенерации нерва.

Во время ремиссий (вне обострения) применяют радоновые и сульфидные ванны, грязелечение, УВЧ-терапию. При отсутствии эффекта от консервативного лечения назначают алкоголизацию нервных стволов, а также чрескожную электроаналгезию. При неврите, который с трудом поддается лечению, эффективно применяют противосудорожные средства (тегретол, финлепсин, дифенин) и антидепрессанты. При упорном течении иногда производят перерезку чувствительного корешка нерва.

Неплохо поддаются лечению невриты инфекционного и травматического генеза у лиц молодого возраста. Значительно хуже прогноз у лиц пожилого и старческого возраста.

Лечение невритов протекает очень долго (от 1 до 3 лет).

Неврит седалищного нерва

При неврите седалищного нерва возникают очень сильные боли. Неврит не стоит лечить в домашних условиях, так как разных припарок и растираний недостаточно. Сильные боли могут говорить, что может воспалиться позвоночник.

Невралгия — это боль, которая распространяется по всему нерву или его ветвям.

Она может сопровождаться нарушением чувствительности.

Невралгия седалищного нерва — это боль по ходу седалищного нерва, которая развивается в связи с различными факторами: воспалительные процессы, интоксикации, нарушения обмена веществ, опухоли, заболевания, затрагивающие позвоночник, и т.д.

Часто невралгия седалищного нерва образуется в результате грыжи межпозвонкового диска, к снижению пружинящих свойств которого приводят чрезмерные нагрузки, травмы, а также заболевания диска. Межпозвонковый диск может расплющиваться и выходить за пределы позвоночника, а также сдавливать корешки спинномозговых нервов.





Боль может возникать на разных участках седалищного нерва, поэтому для назначения правильного лечения нужно точно определить ее локализацию.

Главным симптомом является односторонняя приступообразная боль жгучего характера, нарастающая во время приступа. Очень часто боли могут возникать в области поясницы, а потом распространяться по ходу нерва.

Невралгия влияет на работу мышц, так как седалищный нерв отвечает практически за все мышцы нижних конечностей.

Фиксируется мышечная слабость, но могут возникнуть параличи и парезы, если причина боли заключается в поражении позвоночника.

Еще один **характерный симптом** — сгибание позвоночника только вперед и в большую сторону, что объясняется тем, что мышцы напрягаются, как бы защищаясь.

Приступ невралгии может обостриться на фоне физического или эмоционального перенапряжения, в связи с резкими движениями и переохлаждением.

Очень важно правильно диагностировать болезнь, так как от этого зависит правильность лечения.

Для постановки правильного диагноза врач может назначить рентгеновское обследование или радиоизотопное исследование (в случае подозрения на опухоль в позвоночнике).

Не следует терпеть сильные боли в области седалищного нерва. Для их снятия нужно применять нестероидные противовоспалительные средства. Сегодня уже существуют препараты, которые достаточно принимать 1 раз в сутки, чтобы снять боль на весь день.

В то же время они вызывают раздражение слизистой оболочки желудка или даже язву.

Боли можно устранить и с помощью **физиотерапевтических процедур**. Нельзя заниматься самолечением, так как оно может спровоцировать осложнение течения основного заболевания.

При невралгии седалищного нерва рекомендуется принимать горячие ванны. Проводить лекарственные клизмы, сделанные из некрепкого настоя чеснока. Лечиться соком зверобоя продырявленного. Для этого следует пить сок зверобоя по 1 ч. л. 2 раза в день. Курс лечения составляет 40 дней.

Принимать настой травы полевого хвоща. Для него следует взять 2 ст. л. сушеной травы и залить 400 мл кипятка. Дать средству настояться в течение 1 ч. Затем процедить и пить в течение дня.

Принимать отвар из корневища папоротника мужского. 1 ст. л. сушеного корневища нужно залить 1 стаканом воды и варить на тихом огне 15–20 мин. Потом остудить средство, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.

Неврит срединного нерва

Неврит срединного нерва развивается из-за плечевого ранения или травмы предплечья.

Часто, особенно при неполном поражении нерва, наблюдаются вазомоторно-секреторно-трофические расстройства на кисти: кожа становится бледной или синюшной, атрофируется, ногти делаются тусклыми, ломкими и исчерченными, пальцы заостряются, отмечается гиперкератоз, гипертрихоз, изъязвления, нарушается потоотделение. Часто наступают каузалгии.

Поражение нерва в его дистальных отделах обычно возникает при синдроме запястного канала.

Нарушается пронация и слабеет ладонное сгибание кисти, затрудняется сгибание 1-го, 2-го и 3-го пальцев. Большой палец не может быть согнут и противопоставлен. Во время сгибания кисти в кулак 1-й и 2-й пальцы остаются разогнутыми. Чувствительность выпадает на лучевой стороне ладони и на соответствующих 3,5 пальцах, а на тыле — в концах 3 средних пальцев.

При неврите срединного нерва накладывают лонгету, которая поддерживает полусогнутую в пястно-фаланговых сочленениях кисть. Назначается пассивная и активная гимнастика с проработкой каждой фаланги пальцев во всех направлениях (без болевых ощущений), в том числе массаж как отдельную процедуру (массируют пальцы, кисть, предплечье) и во время занятий лечебной гимнастикой.

После физиотерапевтических процедур, особенно электростимуляции, лечебную гимнастику нужно проводить через 2 ч.

Методика лечебной гимнастики в воде и медикаментозной терапии та же, что и при неврите локтевого нерва.





НЕВРОЗЫ

Неврозом называют временное (функциональное) нарушение нервной системы, которое возникает в результате острых или длительных психотравмирующих факторов. Важную роль играет переутомление, в том числе экологическая усталость, перенесенные тяжелые заболевания, воздействие радиации и др.

Истерический невроз может по своим проявлениям напоминать многие заболевания. Истерический припадок возникает обычно после психотравмы. Сознание больного полностью не нарушается, поведение меняется от стонов и рыданий до смеха или падения на пол, которое сопровождается шумным дыханием.

Между приступами у таких больных фиксируются повышенная эмоциональность, немотивированные перепады настроения, внушаемость. Истерический припадок можно остановить с помощью сильных раздражителей: повелительно-го крика, пощечины, ведра холодной воды. Такой больной нуждается в лечении.

Для неврозов **характерна** полная обратимость при своевременной профессиональной помощи. Без лечения возможно затяжное течение болезни, формирование невротической личности, стойкое снижение работоспособности.

Победить невроз можно с помощью физических упражнений, самым эффективным из которых считается аэробика.

Наиболее полезны бег, быстрая ходьба, плавание; то, что стимулирует работу сердца, кровообращение и обогащает организм кислородом.

Следует заниматься **физическими упражнениями** 15–20 мин в день от 3 до 5 раз в неделю. Психологи утверждают, что восприятие цвета может быть таким же питательным для мозга, как витамины для организма. Например, чтобы погасить раздражение и гнев, следует избегать красного цвета. При плохом настроении или депрессии не нужно окружать себя черной и темно-синей цветовой гаммой: лучше выбрать теплые, яркие, чистые цвета. Для успокоения и снятия напряжения нужно смотреть на нейтральные тона (мягкие синие, зеленоватые). Рекомендуется организовать в рабочем помещении и дома фитодизайн из декоративных растений, можно подобрать натюрморт, составить

художественное панно, заменить обои. Стоит помнить и о музыке, которую надо подбирать соответственно настроению, после чего характер музыки меняется в зависимости от желаемой перемены настроения.

Наиболее сильный и ярко выраженный эффект оказывает несложная музыка. Поэтому не нужно брать объемные произведения, а предпочитать романсы, песни. Французские специалисты по музыкотерапии проводят тестирование, определяя мелодию, отвечающую душевному состоянию слушателя, затем подбирается мелодия, которая должна противостоять действию первой мелодии, как бы нейтрализуя ее. Третье произведение выбирают с таким расчетом, чтобы его звучание обладало наибольшей силой эмоционального воздействия. Это должна быть очень динамичная музыка.

Надо доставлять себе удовольствие. Когда очень хочется, съешьте кусочек торта или воздушной кукурузы. Всего 150–200 г углеводов достаточно для успокоения. Желаемый эффект может принести и высококачественная белковая пища (мясо моллюсков, рыба, мясо курицы, нежирная телятина и говядина). Лучше избегать кофе и крепкого чая, а также напитков, содержащих кофеиноподобные растения, — кока-колы, пепси-колы, фанты и др. Основу их композиций составляют экстракты из орехов кола (богатых кофеином и теобромином), а также листьев коки, содержащих кокаин. Общеизвестна прямая связь между приемом кофеина в больших дозах и увеличивающимися депрессией, раздражительностью и тревогой.

При усталости или переутомлении принимать **виноградный сок** по 2 ст. л. каждые 2 ч (2–3 дня), съедать **кусочек соленой рыбы**, принимать 3 раза в неделю по 1 стакану **теплого отвара картофеля с кожурой**.

Можно приготовить десерт из 1 стакана **горячего молока, желтка и сахара**, пить его горячим.

Растереть **грецкие орехи** и смешать их с натуральным **медом** в соотношении 1:1, принимать смесь по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Есть побольше **йодосодержащих продуктов**: морскую капусту, плоды ирги и фейхоа.

При нервном возбуждении, плаксивости, бессоннице принимать 10–15 **валериановых ка-**





пель, приготовить **ванну с отваром корня валерианы** (50–60 г корня кипятить 10–15 мин, настаивать 1 ч, процедить в ванну). Продолжительность ванны — 10–15 мин.

Каждый вечер принимать 10–15%-й **настой травы пустырника пятилопастного** в 18.00–19.00 и в 21.00–23.00 по 1/2 стакана в течение 1 месяца, спать на подушечке, набитой полынью или шишками хмеля, выпивать вечером стакан горячего молока с медом.

Народные фитотерапевты предлагают немало средств, улучшающих сон, изменяющих настроение, снимающих стресс и раздражительность.

Каждый сможет подобрать для себя самое действенное средство.

1 ст. л. смеси **травы вахты трехлистной, листьев мяты перечной, корня валерианы** в соотношении 2:3:2 залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 1 месяца.

При общей слабости, беспокойном сне больным неврастением рекомендуется 1 ч. л. **травы вербены лекарственной** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, принимать в течение дня небольшими глотками.

Залить 3 ст. л. сухих **листьев огуречной травы** 1,5 стакана крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде, в теплом месте 2–3 ч, процедить, подсластить сахаром и выпить за день в несколько приемов. Курс лечения — 1 месяц.

Взять 2 ч. л. **травы смолевки поникшей**, настаивать 2 ч в стакане кипятка, процедить, применять при неврастении для улучшения общего состояния, при тоске и подавленном состоянии.

Вероника лекарственная (трава) — 10 г, **корень валерианы лекарственной** — 15 г, **трава чабреца** — 20 г, **трава пустырника** — 20 г, **цветы и листья ежевики** — 20 г, **зверобой продырявленный** — 20 г. Взять 5 ст. л. смеси, залить 1 л кипятка, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить. Принимать при повышенной раздражительности, беспокойном сне, быстрой утомляемости и изменчивости настроения по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца.

Взять 4 ст. л. следующего **сбора**: листья вахты трехлистной — 25 г, листья мяты перечной — 25 г, корень валерианы (измельченный) — 30 г, трава пустырника — 10 г, залить 1 л кипятка в термосе, настаивать 3 ч, процедить, принимать

по 1/2 стакана за 1 ч до еды или через 30 мин после еды 3 раза в день при нервном возбуждении.

Взять 2 ст. л. следующего **сбора**: цветки ромашки лекарственной — 10 г, корень дягиля лекарственного (измельченный) — 15 г, залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 3–4 ч, процедить, принимать по 200 мл 3 раза в день до еды при неврастении, раздражительности 1–1,5 месяца.

Цветки боярышника колючего, трава мелиссы, трава котовника — 15 г, **корень валерианы** — 40 г, залить 1 л кипятка. Настаивать в термосе 3–4 ч, процедить, принимать по 200 мл за 1 ч до еды или через 30 мин после еды 3 раза в день при неврастении, нервном возбуждении 1–1,5 месяца.

4 ст. л. следующего **сбора**: по 20 г листьев вахты трехлистной, травы вереска, листьев мелиссы лекарственной, 40 г корня валерианы залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 3 ч, пить по 1 стакану 3 раза в день за 1 ч до еды при раздражительности 1–1,5 месяца.

2 ст. л. следующего **сбора**: шишки хмеля — 10 г, трава донника лекарственного — 15 г, трава мелиссы — 10 г, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 2 ч, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при раздражительности, плохом настроении 2 месяца.

Взять 2 ст. л. следующего **сбора**: цветки календулы, цветки ромашки аптечной — по 10 г, плоды можжевельника — 30 г, корень валерианы — 25 г. Залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 2 ч. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 1–1,5 ч до еды, в том числе 1 раз за 1 ч перед сном.

На стакан горячего **молока** взять 1 дес. л. **цветков ромашки аптечной**, настаивать 30–40 мин, процедить и пить, добавив 1 ч. л. меда. Принимать 2 недели для улучшения сна.

Чай из листьев земляники лесной часто значительно улучшает сон. 5 ст. л. листьев земляники залить 1 л кипятка настаивать в термосе не более 2 часов, пить по 1 стакану 2 раза в день и за 2 ч до сна — 1 стакан настоя с 1 ч. л. меда. Принимать 1–1,5 месяца.

Способствует улучшению сна **настой травы синеголовника плосколистного**. 2 ч. л. на 2 стакана кипятка настаивать в термосе 2 ч, процедить и пить за 30 мин до сна 1 месяц.





При неврастении успокаивающим средством является **донник лекарственный**. 1 дес. л. на 1 стакан кипятка настаивать в термосе 1 ч, процедить и пить по 1/2 стакана утром и за 1,5 ч до сна.

Успокаивающим и улучшающим сон средством является настой из 20 г измельченных **листьев салата посевого** на 1 стакан кипятка. Настаивать 1–2 часа, процедить, днем пить по 1/2 стакана 2–3 раза до еды и последний раз за 1,5 ч до сна. Курс лечения — 2 месяца.

Народная медицина при неврастении рекомендует принимать следующий **сбор**. Пустырник — 4 г, цветки календулы — 4 г, корень валерианы — 5 г, шиповник (измельченные плоды) — 3 г, мята перечная — 3 г, аир (корневище) — 2 г, зверобой (травы) — 2 г, смешать, залить 0,5 л кипятка, кипятить 2 мин, настаивать 20 мин, пить по 50–100 мл в день за 40 мин до еды 1–1,5 месяца.

Настоятельно рекомендуются при неврастении следующие успокаивающие **сборы**. Корень валерианы — 5 г, корень девясила — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 5 г. Залить 15 г сбора 200 мл холодной воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч. Принимать с медом по 50 мл 3 раза в день после еды в теплом виде (39–40 °С). Курс лечения — 2 месяца.

Девясил (корень) — 5 г, пустырник (травы) — 1 г, ромашка (цветки) — 15 г. Залить сбор 200 мл холодной воды, кипятить 10–15 мин, настаивать 1 ч. Принимать охлажденным по 50 мл 3 раза в день за 20–30 мин до еды при подавленном настроении, вялости, апатии 1,5–2 месяца.

Черешка (травы) — 5 г, ромашка (цветки) — 10 г, пустырник (травы) — 10 г. Залить 10 г сбора стаканом холодной воды, кипятить 12–15 мин, настаивать 1 ч. Принимать отвар теплым (39–40 °С) по 50 мл 3 раза в день за 20–30 мин до еды при повышенной возбудимости 2 месяца.

Утром и вечером принимать по 30–50 г меда с добавлением 1 ч. л. **маточного молочка** и 1 ч. л. аптечного **препарата железа** (при неврастении, сопровождающейся страхами).

При **мнительности**, **испуге** помогает следующее средство: взять 2 больших листа золотого уса и положить в холодильник на 10 дней. После «созревания» измельчить его и залить 0,5 л кипяченой воды. Настаивать 1 ч, процедить и слить в чистую бутылку. Приготовить настой из

вереска (1 ст. л. на 0,5 л кипящей воды), проварить его на слабом огне 15 мин. Настаивать 2–3 ч, процедить. Пить в течение дня, добавляя в каждую чашку 1 ст. л. настоя золотого уса. Этот чай помогает также при спазмах сосудов головного мозга, нарушении мозгового кровообращения.

Взять **шалфей** — 10 г, **пустырник** — 10 г, **цикорий** — 5 г. Залить 10 г сбора 200 мл холодной воды, кипятить 10–15 мин, настаивать 1 ч. Принимать с медом в теплом виде по 50–100 мл 2–3 раза в день после еды при рассеянности, приступах истерии в течение 2 месяцев.

Для лечения истерии 2 ч. л. измельченных **корней воронца** залить 300 мл кипятка и настаивать на водяной бане 40 мин, процедить и принимать по 30–50 мл 3–4 раза в день после еды.

При истериках народная медицина рекомендует 2 ч. л. **белокопытника лекарственного** настаивать 30 мин в 1/2 стакана кипятка, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При длительном плохом настроении (ипохондрией) народная медицина рекомендует 2 ч. л. сухой **травы белокудренника черного** настаивать 1 ч в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды 1 месяц.

2 ст. л. **душицы обыкновенной** залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 5 мин, настаивать 30 мин. Процедить. Принимать по 1/4 стакана в теплом виде 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

2 ст. л. сухих **плодов лимонника китайского** залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения и на медленном огне кипятить 15 мин. Процедить, отжать, долить кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Не принимать после 4–5 ч вечера.

Принимать по 1/2 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 ч 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 мин до еды.

При повышенной нервной возбудимости и бессоннице растворить в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. л. **меда и сок 1/2 лимона**. Выпить в течение дня в 3 приема.

Залить 2 ст. л. измельченного **листа мелиссы** 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используют на теплые компрессы 1–3 раза в день.

Залить 1 ст. л. **листьев салата посевного** 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Применяется при расстройствах нервной системы.

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 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Залить 1 ч. л. **травы тысячелистника обыкновенного** 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать от 1 ст. л. до 0,3 стакана 3 раза в день до еды. Применяется при неврастении, невралгиях.

Залить 2 ст. л. **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 2 ч. л. **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 нервной системы — неврастении, невралгии, мигрени, бессоннице.

Залить 1 ст. л. сухих растертых **плодов боярышника** 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды при вегетоневрозах.

Растереть в ступке 5 ст. л. **плодов калины обыкновенной**, залить, постепенно помешивая, 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 4 ч, процедить. Пить по 1/2 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 ст. л. **травы донника** 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 4 ч 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 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Залить 2 ст. л. 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 ч. л. измельченной травы с цветами и настоять, укутав, 15–20 мин. Пить небольшими глотками в течение дня. Так же действует сок подмаренника. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. и запивать глотком воды.

Залить 15 г **травы синеголовника** 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Залить 1 ч. л. **семян капусты** 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 10 мин, настаивать, укутав, 30 мин и процедить. Пить по 2 глотка 3 раза в день за 30 мин 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-дневного перерыва курс лечения при необходимости повторяют.

Навязчивый невроз (невроз навязчивых состояний)

Навязчивым неврозом называют форму заболевания, когда у больного появляются мысли, воспоминания, страхи, влечения помимо его желания. Их возникновению могут предшествовать длительное переутомление, хронические интоксикации, например алкоголем, ин-





фекционные заболевания. Эта форма невроза требует обязательного лечения у психоневролога.

Неврастения

Неврастения характеризуется повышенной возбудимостью, раздражительностью, неустойчивостью, слабостью, плохим сном. В ответ на незначительные раздражения или замечания человек сердится, но потом быстро успокаивается, он начинает чувствовать угнетение, появляются слезы.

В начале болезни есть трудности с усвоением информации, человек не может сосредоточиться, все забывает, быстро устает. Возможно возникновение вегетативных нарушений: колебания артериального давления, потливость, нарушения сна. Иногда у больных появляются вялость, апатия, подавленное настроение, рассеянность.

ОПУХОЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Головной мозг человека — это центральный орган нервной системы, который руководит правильной работоспособностью всех жизненных функций организма и контролирует поведение человека. Любую травму, ушиб, сотрясение мозга либо гематому головного мозга нужно немедленно лечить.

Опухоли головного мозга — это новообразования головного мозга, которые делятся на глиомы, менингиомы, невриномы черепных нервов, метастатические, врожденные и другие опухоли. Выделяют внутримозговые и внемозговые опухоли. У детей чаще всего опухоли появляются в области мозжечка. Опухоль головного мозга проявляется в сильной головной боли, довольно частых позывах к рвоте, застойных дисках зрительных нервов, повышенном внутричерепном давлении. Эти симптомы дают о себе знать только через несколько лет после образования опухоли. Именно поэтому практически невозможно начать лечение сразу.

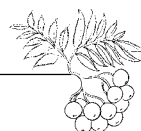
Если же больному вовремя будет проведена спинномозговая пункция, эхоэнцефалография, компьютерная томография, исследование глазного дна вместе с врачебным неврологическим обследованием, тогда опухоль будет выявлена на самом раннем этапе развития, и это очень важно для ее лечения.

Врач-онколог решает, какой вид терапии будет выбран в том или ином случае. Все зависит от месторасположения, размеров, степени тяжести опухоли и от точного диагноза. Сегодня врачи при лечении опухоли головного мозга чаще всего назначают **хирургическое лечение**, лучевую терапию либо химиотерапию. Проведение хирургической операции возможно не всегда. Если опухоль слишком большая либо она расположилась в неудобном месте, операцию делать нельзя.

Лучевая терапия подразумевает лечение рака с помощью высокоэнергетических рентгеновских лучей, а также других видов радиации, которые могут убить раковые клетки. Известны два типа лучевой терапии. Это использование лучевой терапии с помощью специального устройства, когда луч радиации направляют на тот участок тела, где дислоцируется рак. А также применение внутренней лучевой терапии при помощи радиоактивного вещества, которое содержится в капсулах либо вводится больному прямо в область опухоли иглами, спицами или катетерами. Какой именно вид терапии выбрать, зависит от стадии рака.

Химиотерапия основана на приеме лекарственных препаратов, которые останавливают рост раковых клеток и убивают их. Попав в организм больного перорально, через вену или мышцу, лекарства действуют на раковые клетки во всем организме. Если препараты вводятся непосредственно в позвоночник, орган либо полость тела, тогда они воздействуют на раковые клетки на этих участках. Параллельно с лекарственными препаратами больному назначаются и некоторые БАД (биологически активные добавки). Они помогают справиться с проблемами, которые возникают во время курса химиотерапии. Способ приема химиотерапии зависит от вида и стадии рака. Лечение опухоли головного мозга — очень сложный и длительный процесс. Тем не менее лечение возможно.





Симптоматическая терапия опухолей направлена на устранение или уменьшение проявлений заболевания и, соответственно, улучшение качества жизни. Для симптоматического лечения опухолей головного мозга используются: кортикостероидные препараты (гормональные препараты, например является преднизолон. Их эффект заключается в снижении отека головного мозга и уменьшении общемозговой симптоматики заболевания); антиэметики (противорвотные препараты — они устраняют рвоту, которая характерна при повышенном внутричерепном давлении, а также возникает после химиотерапии опухолей); седативные средства, которые снимают возбужденность, успокаивают и используются в зависимости от тяжести проявлений психомоторного возбуждения; обезболивающие препараты — самая главная группа препаратов для симптоматического лечения опухолей мозга (применяются как ненаркотические препараты, которые относятся к группе нестероидных противовоспалительных препаратов — кетонал и др., так и наркотические — омнопон, промедол и др.).

Народная медицина рекомендует:

50 г **тысячелистника** (только листочки), 50 г **шиповника**, 50 г **сосновых почек** (сбор март—апрель), 50 г **майской полыни** (только верхушки, собирать ранним утром), 50 г **зверобоя**, 200 г **чаги**, 200 г **сока алоэ**, 200 г **спирта или коньяка** (хорошего), 500 г **меда**. Алоэ приготовить заранее за 12 дней (3—5-летнее растение до срезки не поливать 10 дней). Листья пропустить через мясорубку, отжать (должен получиться 1 стакан сока) и поставить в холодильник. Травы мелко порезать. Чагу завернуть в тряпочку, измельчить молотком. Все компоненты сложить в эмалированную кастрюлю, залить 3 л остуженной кипяченой воды. Поставить на газ и греть (томить) на малом огне, не допуская кипения, 2 ч. Потом кастрюлю закутать в шубу или в одеяло, поставить на 1 сутки в теплое место. Затем все процедить, добавить мед, коньяк, алоэ и поставить на 3 дня в теплое место. Прием: первые 6 дней по 1 ч. л. за 30 мин до еды. Потом по 1 ст. л. за 30 мин до еды. 3 недели пьем, 1 неделю отдыхаем. Курс — 3 месяца. Будет болеть низ живота. Не пугайтесь. При необходимости курс можно повторить.

Чистую **редьку** среднего размера натереть на мелкой терке вместе с кожурой, посолить и

оставить на 15 мин, чтобы выступил сок. Потом эту массу втирать в голову. Повязать платок, а сверху накрыть чем-нибудь теплым. Голова будет как в огне, кожа покраснеет, жечь будет 15—20 мин, а потом просто приятное тепло. Процедуру делать на ночь, утром сполоснуть голову теплой водой. Вторая процедура через 3 недели. Третья — через 1 месяц.

Смешать по 75 г **листьев подорожника, травы чабреца, мелиссы и цвета липы**, а также 100 г **шалфея**. С вечера 2 ст. л. смеси трав засыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка. Настоять ночь, утром процедить и давать пить по 100 г настоя 4 раза в день за 30 мин до еды. Когда закончится весь сбор трав, сделайте на 2 недели перерыв, а затем повторите лечение.

Отвар. 1 ст. л. сухого чистотела на 200 мл горячего кипятка, разогреть на паровой бане в эмалированной посуде 15 мин, затем процедить. Кипяченой водой довести до 200 мл. Хранить не более 2 суток в холодильнике, принимать 1/2 стакана 2 раза в день, прием перед едой.

Компресс. 5 ст. л. чистотела залить 800 мл воды и настоять 2 ч, прокипятить 15 мин и отцедить. Марлю смочить в отваре и приложить к пораженной коже на 10—15 мин. Делать 2 раза 2 раза в день. Прием — 2 недели. Используйте сок этого растения, главное, чтобы не было открытых ран.

Лечение корнем одуванчика. Он способен тормозить рост опухолевых клеток и постепенно их уничтожает. 1 ст. л. корня измельчить, влить 1 стакан кипящей воды, подержать 50 мин на паровой бане, сцедить. Пить до еды по 100 мл, 3 раза в день.

Лечение калиной. Применяют для профилактики. Взять 3—4 ст. л. ягод, залить 500 мл кипятка, настоять 2 ч. Выпить в течение 1 суток.

1 ст. л. сухих цветов залить 200 мл кипяченой воды, 2—3 мин кипятить, сцедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

Прием противоопухолевых трав. Отвары трав пить после еды через 30 мин 3 раза в день. Отвары трав чередовать между собой по 7 дней.

Цветы каштана конского. 1 ст. л. сухих (или 2 ст. л. свежих) цветков каштана залить 200 г воды и довести до кипения, укутав в тепле, настоять ночь. Процедить. Пить по 1 глотку, за 1 день выпить 1—1,5 л. Не передозируйте! Курс зависит от дозы облучения, тяжести болезни,





обычно 1 месяц, потом нужно провериться, при необходимости повторить курс лечения.

На 1 стакан воды взять 1 ст. л. **травы душицы (материнка)**, довести до кипения. Сделать несколько таких доз. Укутав в тепло, настоять ночь. Процедить. Пить по 50–100 г 3 раза в день. Курс подскажет сам организм, пейте, пока настой будет приятен, как станет неприятным — курс закончен. Можно добавлять немного меда, но не сахара.

Мелисса — отличное успокаивающее средство: помогает при бессоннице, истерических припадках, обмороках, головокружениях. Способ применения: 8 ч. л. листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы настаивать 4 ч в закрытом сосуде в 2 стаканах горячей кипяченой воды. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Из опыта практической медицины: чтобы удалить жидкость из мозга, нужно настоять **мох сухой** (из соснового бора) в темном прохладном месте 3 недели. Заполнить 0,5 л банки до верха, залить **водкой**, ежедневно встряхивая. Мох не удалять до окончания настойки. Делать компрессы на область опухоли ежедневно этой вытяжкой. Мох обладает уникальным свойством поглощать лишнюю жидкость из мозга и легких. В день нужно сделать хотя бы 2–3 компресса по 20–30 мин. Не соглашайтесь на выкачку жидкости хирургическим путем. В этом случае некоторое число раковых трихомонад попадает в кровь, и с кровью они разносятся ко всем органам, что со временем приводит и к другим раковым опухолям. Настойку мха можно капать на кусочек сахара по 30–50 капель — это безвредно.

Астрагал густоцветковый (пушистоцветковый, шерстистоцветковый). Эта трава очень хорошо себя зарекомендовала при всех воспалительных процессах в главных жизненно важных органах человека — головном мозге, печени, почках, легких, мочевом пузыре, при заболевании женских половых органов — при миоме, фибромиоме матки. Отваром или настоем этой горькой травы уничтожаются и нейтрализуются вирусы и токсины раковых опухолей и их метастазы в другие органы. Эта трава отлично зарекомендовала себя при лечении раковых опухолей головного мозга, она снимает отечность мозга и накопление лишней воды при водянке, в значительной мере тормозит и препятствует

быстрому наполнению полости головного мозга спинномозговой жидкостью — после вынужденного хирургического вмешательства — срочной выкачки инфицированной вирусами и микробами жидкости. Отвары и настои астрагала очень хороши при кровавой гематоме головного мозга, особенно в сочетании с медом.

Спиртовая настойка: 30 г травы астрагала залить 0,5 л спирта (50%-го) или хорошей водки. Настоять 2 недели, в темном прохладном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 30 капель на 50 мл воды 3 раза в день до еды за 30 мин. При онкологии — по 50 капель на 50 мл воды 3–4 раза в день до еды за 30 мин.

Настой травы: 2 ст. л. измельченного сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, доводят объем кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день.

Прием вытяжки мухомора красного. Грибы собирать в экологически чистых местах. Уложить плотным слоем шляпки в стеклянные банки, закопать в землю на глубину до 1 м примерно на 1–1,5 месяца, затем процедить, развести со спиртом в соотношении 1:1.

Признаки отравления мухомором: тошнота, рвота, боли в животе, понос, повышенное потоотделение, слюнотечение, одышка.

Прием настойки грецких орехов по методу М. П. Тодика. Применяется настойка наружно, внутрь или в комбинации в зависимости от заболевания. **Примочка** прикладывается на раны, язвы, опухоли, кровоподтеки и целые участки кожи. Обычно салфетку с лекарством не снимают с раны, а подмачивают, чтобы не повредить новую ткань при заживлении.

Внутри: настойка применяется в каплях или чайными ложками перед едой за 30 мин. Прием следует начинать с 5–6 капель утром и вечером до еды, добавляя ежедневно по 1 капле, доводя до 15 капель в первую неделю. Во вторую неделю, при необходимости — третью и четвертую, можно принимать по 15 капель, а последнюю использовать для уменьшения дозировки по каплям в день, доводя до завершающих курс 5 капель.

Прием керосина. Достаньте в аэропорту вашего города чистый авиационный керосин, смо-





чите им тряпочку и, как компресс, прикладывайте на область головы там, где опухоль мозга. Поверх компресса надевайте шерстяную шапочку, для меньшего испарения керосина. Держать не больше 2–2,5 ч ежедневно на ночь. Больше держать нельзя, т.к. керосин может сжечь кожу на голове.

Утром натошак капните 5–6 капель керосина на кусочек сахара и дайте съесть. Строго следите, чтобы не было отрыжки. Если от 5–6 капель ребенка будет тошнить и рвать, то необходимо снизить дозу до 1–2 капель на сахар или 1 ч. л. воды. Пропить так 2 недели. Затем следующую, третью неделю увеличьте немного количество капель. Некоторые взрослые люди могут выпить утром натошак по 1 ч. л., запивая стаканом воды. Пьют 4–6 недель и чувствуют огромное облегчение, встают на ноги. Керосин прекрасно очищает кровь, проникает в любой орган.

Настойка болиголова пятнистого делается 10%-я: 50 г сухой измельченной травы залейте 500 мл водки хорошего качества и настаивайте в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая, в течение 3 недель. Существует несколько схем применения такой настойки. Большой популярностью пользуется так называемая «царская» методика, когда настойку болиголова пятнистого применяют 1 раз в день, утром натошак (за 1 ч до еды), начиная с 1 капли, ежедневно увеличивая дозу на 1 каплю в течение 40 дней. Капли дозируют пипеткой в 1 стакан воды, но еще лучше добавлять ее в настой из травы душицы или череды, так как болиголов несколько меняет формулу крови, а душица и череда ее восстанавливают. Желательно употреблять это лекарство медленными глотками, чтобы всасывание препарата происходило через слюнные железы. Доведя дозу приема настойки до 40 капель, начинают количество капель убавлять в обратном порядке: принимают 39 капель, 38, 37 и так далее до 1 капли. Кратко такая схема обозначается 1–40–1. Это 1 курс лечения, и он составляет 79 дней. Если в процессе лечения болиголовом вы почувствовали легкое подташнивание, то следует остановиться на том числе капель, до которого вы уже дошли, и начать снижение приема препарата до 1 капли. Всего проводят 2 или лучше 3 — в случае онкологического заболевания — курса лечения препаратом. После этого делают перерыв 2 месяца,

чтобы не было привыкания, а затем лечебные курсы повторяют. При запущенной болезни, когда уже имеются боли, настойку болиголова пятнистого можно применять по 2 капли на 30–50 мл воды 5 раз в день, через равные промежутки времени, натошак.

Целебная мазь, которую готовят на оливковом масле. Для приготовления мази используют семена болиголова пятнистого, так как они содержат наибольшее количество алкалоидов (их в составе этого растения более 20) и главного действующего вещества болиголова — алкалоида конина. К тому же семена содержат много жирного масла, которое при настаивании, при приготовлении лекарства легко переходит в масляный раствор. **Мазь болиголова пятнистого** дает великолепный лечебный эффект. Она помогает при любых шишках и при раковых изъязвлениях на коже, наружных опухолях и даже при опухолях головного мозга. Как приготовить мазь болиголова? Возьмите 50 г измельченной травы болиголова пятнистого, как я уже сказал, лучше взять смесь травы и семян растения (или только семена). Это растительное сырье поместите в банку и влейте в нее 500 мл оливкового масла, настаивайте 21 день в темном месте при комнатной температуре, периодически помешивая. Через 3 недели масло болиголова готово — процедите его через несколько слоев марли в другую посуду. Хранить масло можно при комнатной температуре — оно не портится. Применяют масло болиголова пятнистого в виде тампонов или салфеток — например, обильно смочите этим маслом марлевую салфетку, наложите на больное место и зафиксируйте пластырем. Меняйте такие салфетки 2–3 раза в день, а лучше — каждые 2 ч (однако хотя бы один раз в день менять салфетку нужно обязательно!). Сняв салфетку с мазью, обмойте больное место и нанесите новую масляную салфетку. Кстати, этот рецепт наружного лечения является совершенно безопасным. Растительные масла и травы хорошо проникают через кожу, проходят через мембраны клеток и достигают тех точек в организме, где они необходимы, то есть хорошо достигают цели. Мазь (масло) болиголова пятнистого полезна пациентам при различных наружных опухолях: головы, молочной железы, наружных и внутренних половых органов. Во всех случаях больные после применения такой





мази чувствует значительное облегчение — исчезают изнуряющие боли, уменьшается сама опухоль. Больные с опухолью головного мозга принимают болиголов пятнистый и внутрь в виде настойки, и наружно — в виде мази.

В древних источниках по траволечению имеются сведения об излечении от опухолей мозга с помощью **цветков граба обыкновенного** (дерево). Цветки и листья граба очищают сосуды мозга не только от кальциевых отложений, но и от всех вредных веществ. Цветки граба более эффективно, чем листья гинкго-билоба, ликвидируют любые застойные явления и опухоли головного мозга, нормализуют в нем кровообращение. Вот почему облегчение после хирургического вмешательства временно — сосуды мозга поражены отложениями вредных веществ.

Лечебный настой из цветков граба готовится по старинному рецепту так: 2 ст. л. цветков граба заливают 500 мл кипятка, потом 15 мин на небольшом огне на водяной бане настаивают, снимают с водяной бани и дают настояться до полного остывания. Пьют настой цветков граба по 1/2 стакана 3 раза в день 70 дней подряд.

При головных болях, особенно на ночь, помогает **горячая ванночка для ног или непрерывное массажное растирание ног** до уменьшения боли или сна больного. Массаж должен доставлять только приятные ощущения.

Хорошо помогают увеличивать отток жидкости из головного мозга различные лечебные **повязки и примочки на лобную область с захватом висков и на затылочную область с распространением на шею**. Развести любую глину (о голубой глине хуже отзывы) на столовом уксусе и нанести слоем в 1 см на указанные места на 2 ч, ничем не накрывать, после чего глину закопать в землю. Более быстрый и сильный лечебный эффект оказывает рыжая глина, разведенная на детской моче (ребенка до 3 лет). Можно сделать повязку из распаренных трав, завернув их в 1–2 слоя марли и в виде калача, одетого на голову. Повязка не должна нарушать циркуляцию крови, сдавливать голову. Для повязки использовать следующие травы: фиалку, цвет липы, шалфей, тысячелистник, очень хороший эффект оказывают хвоя и растолченные шишки можжевельника обыкновенного. При хорошем состоянии шапку из трав можно оставить на 6–8 ч.

Из растительных адаптогенов хорошо зарекомендовал себя **отвар шафрана с золотым корнем**. Стаканом горячего молока залить 2 ч. л. рылец шафрана. Настоять в термосе 2 часа. Принимать по 1–2 ст. л. теплого настоя молока с 20 каплями настойки родиолы розовой 3–4 раза в день. Рецепт хорошо укрепляет стенку сосудов, укрепляет память, обновляет клетки головного мозга.

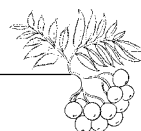
При судорогах, эпилептических припадках, а также для укрепления стенок сосудов головного мозга применяется **настой омелы белой**. 1 ст. л. измельченных веток омелы залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч в теплом месте. Принимать по 50–100 мл 3 раза в день. Можно принимать долго при отсутствии интоксикации.

Значительно улучшает состояние постоянный прием **настоя из листьев малины, шиповника, мяты и черники**. Вместо листьев черники можно использовать плоды. Листья малины и шиповника на плоды нельзя менять. Заваривать листья в произвольной концентрации, можно добавить по вкусу мед. Приятный на вкус настой удачно можно использовать для лечения опухолей головного мозга у детей, у которых такие опухоли развиваются намного чаще и быстрее.

Настойка корня ве́ха ядовитого. Для приготовления настойки используют соотношение 20 г сухого корня (лучше 50 г свежего) на 1 л водки. Настаивать 2 недели, процедить. Начинать принимать первое время малыми дозами. Например, первые 2–3 дня по 1 капле за 1 ч до завтрака и обеда с 1/4 стакана воды. Лучше настойку капать в настой мяты или фиалки, которую настаивают в соотношении 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка. Следующие 2–3 дня принимать по 2 капли настойки ве́ха 2 раза в день. При удовлетворительном состоянии можно дойти до 5 или даже до 7 капель 2 раза в день. Затем дозировку снижать до 1 капли 2 раза в день и делать перерыв.

Во время вечернего приема лучше давать **настойку из плодов волчьего лыка**, приготовленную из расчета 500 мл 70%-го спирта на 15 г зрелых сухих плодов. Настаивать 2–3 недели. Принимать настойку волчняка аналогично настойке ве́ха, т.е. 2–3 дня по 1 капле, 2–3 дня по 2 капли и т.д. Поднимать дозировку до 10 капель за прием можно только при стабильно хорошем состоянии. Дети обычно очень хорошо пере-





носят растительные яды, но дозировку для них, даже при очень хорошем лечении, лучше не превышать 3 капель за прием. Настойки вега и волчника можно принимать около 1 года.

При доброкачественных опухолях и опухолях с низкой степенью злокачественности

Экстракт хвоща полевого на 60%-м спирте в соотношении 1:5 является сильным антиоксидантом для головного мозга. Применять не больше двух недель.

Настойки астрагала перепончатого и атрактилодеса яйцеголового с цитрусовой кожурой. Настойку астрагала и атрактилодеса готовят из измельченных корней на 70%-м спирте из соотношения 1:10. Настаивают 2 недели в темном месте. Кожуру от цитрусовых плодов (лучше от мандаринов) залить кипятком на 2 ч, из расчета 2 ст. л. кожуры на 1 стакан кипятка. Процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя с 15 каплями настойки астрагала и 15 каплями настойки атрактилодеса 3 раза в день. Можно принимать 2–3 месяца. Рецепт дает быстрый результат при доброкачественных опухолях, опухолях с низкой степенью злокачественности, но его нельзя применять при опухолях с высокой степенью злокачественности, особенно когда размер опухоли превышает 2 см.

Отвар цветущих веток курильского чая на молоке из расчета 1 ст. л. на стакан, кипятить на медленном огне 10 мин, принимать на голодный желудок с небольшим количеством меда по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Рецепт хорошо подходит для людей с дисбактериозом, нарушением работы печени, пожилым людям. Этот вкусный отвар можно принимать 2–3 месяца.

При агрессивных опухолях с высокой степенью злокачественности. В процессе роста опухоли на смену повышенной возбудимости нервных клеток коры головного мозга приходит состояние торможения и в коре, и в гипоталамусе. Нарушение передачи нервных импульсов приводит к падению кровяного давления, замедлению ритма дыхания и сопровождается интенсивным ростом опухоли. Справедливости ради заметим, что натрий, против которого мы так активно боремся, улучшает проводимость нервных импульсов. Но если вы будете принимать в пищу морские водоросли или заменители соли, то необходимое количество натрия в организме будет

присутствовать. Поддерживать работу нервной системы, артериальное и особенно венозное давление поможет настойка мускуса кабарги с мумие.

Этот рецепт начинает действовать буквально за 5–10 секунд с момента его приема. **Мускус кабарги** не только усиливает действие всех принятых трав, но и оказывает свой лечебный эффект. **Мускусная настойка** готовится из расчета 5 г мускусного пузыря кабарги, мелкоизмельченного, на 250 мл водки, настаивают при регулярном встряхивании не менее 1 месяца. Хранить в темном месте. Дозировка приема мускуса может значительно меняться в зависимости от состояния больного. Тем, кто принимает настойку первый раз, лучше начать с меньшей дозировки, например с 5 капель 2–3 раза в день после приема лечебных трав или после еды. Обычная дозировка составляет 10–15 капель 2–3 раза в день. Настойку капают в 20 мл воды, в которой предварительно растворили 0,2 г мумие.

Указанный раствор маленькими порциями держать во рту для более быстрого усваивания. Можно закапывать в нос. Обычно рецепт используют в период обострения головных болей или при запущенном состоянии длительно.

Отвар шикши сибирской готовят из расчета 30 г листьев и цветков на 200 мл кипятка, настаивают на водяной бане 30 мин. Принимают по 1/3 стакана за прием, до 5 раз в день. Можно принимать длительно.

Настойка (или масло) барвинка малого. Для приготовления сильного препарата необходима только свежая цветущая трава, которая заливается 70%-м спиртом в соотношении 1:1, настаивается 7–10 дней. При приготовлении масла барвинка малого используется рафинированное оливковое масло, которое смешивается со свежим сырьем также в соотношении 1:1, настаивается 1 месяц в темном прохладном месте, периодически перемешивается.

Настойку принимают очень осторожно, как и настойку корня вега. Можно подниматься до 20 капель 3 раза в день, и такую дозировку можно принимать 2–3 месяца. При снижении артериального давления нужно уменьшить дозировку до 5–10 капель за прием. Можно по несколько капель настойки или масла втирать в затылочную область или виски. Масло также





можно принимать внутрь, капая его на хлеб, немного держать во рту, затем глотать. Дозировка в зависимости от давления.

Масло действует на голову сильнее и дольше. Полнота всасывания и скорость распространения активных веществ из трав по организму и, главное, по головному мозгу обеспечивается многими составляющими.

Хорошо **распылять в нос** растительные яды, особенно настойку болиголова, ведь она содержит летучий алкалоид — конин. Отлично помогает и настойка мускуса с мумие, отвар веток можжевельника, омелы белой, шикши.

Для проникновения трав в головной мозг через гематоэнцефалический барьер (защитный барьер) и уменьшения отека тканей обязательно использовать в питании значительное количество белковых продуктов. Например, жирную морскую рыбу (форель, семга), кальмары, креветки, 5%-й творог с нежирной сметаной и медом, отварная куриная грудка без кожи и т.д.

Сок лопуха (можно отвар корня) по 1/4 стакана 3 раза в день обеспечивает водно-солевой баланс организма.

Отвар корня одуванчика (1 ст. л. корней на 1 стакан кипятка) «сушит тело». Принимать 1 стакан в течение дня дробно.

Ветки можжевельника в виде отвара, из расчета 2 ст. л. веток на 0,5 л кипятка, кипятить на малом огне 30 мин. Принимать по 1/3 стакана отвара 3 раза в день. Можжевельник «сушит головной мозг». Хвоя расширяет и укрепляет стенки сосудов, а стебли веток обладают противораковой активностью.

Порошок **корней морозника абхазского** содержит противораковые жиры, которые быстро усваиваются головным мозгом. Применяется по 1–2 спичечных головки 2–3 раза в день. Нужно знать, что порошки из корней имеют силу только 1 год, кроме того, хранить порошок корней морозника нужно в плотном целлофановом пакете, в темном, прохладном месте.

Идеальной травой, особенно для легковозбудимых, является **шикша** — «дорогая трава». Отлично пригодится и для лечения, и для успокоения. Приготавливается отвар в соотношении 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, томить на водяной бане 30 мин. Принимать по 1/3 стакана в любое время.

Лучше не принимать мочегонных препаратов типа фуросемида. Лечебный эффект от сильных мочегонных длится ровно 3 дня, затем наступает ухудшение циркуляции в тканях. Лучше использовать мягкие мочегонные (например, верошпирон, он снижает действие гормона, вызывающего отек) или травы, не раздражающие почки. Хорошо для опухолей мозга подходят ветки и плоды жимолости, которые приготавливают и принимают аналогично шикше. В пищу добавляйте огурцы, айву.

Еще большее значение имеет последующая судьба веществ в организме, скорость обезвреживания и выделения. Особенно это касается замкнутого пространства — головного мозга. Обязательно не только наличие регулярного стула, но и даже понос! Да, жидкий стул осушает ткани, снижает головную боль. Конечно, увлекаться не стоит, но во время сильных головных болей все средства хороши.

Можно рекомендовать не только порошок морозника абхазского, но и **порошок корней молочая Паласа**, обладающего противораковыми свойствами. При увеличении дозы, обычно до 3–5 спичечных головок, происходит послабление стула. Заметим, что средства, раздражающие слизистую кишечника, нужно принимать с осторожностью при заболеваниях ЖКТ. При отсутствии заболеваний ЖКТ нужно регулярно принимать репчатый лук, черемшу, чеснок — это бесценные помощники при проблемах головного мозга. Не нужно забывать и про антиоксиданты, а самые простые из них — это витамины А, Е, С. Оказывают положительное влияние на мозг витамины D и Р.

ОСЕННЕ-ВЕСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ

Признаками сезонной депрессии являются чувство безразличия, апатия, беспричинная усталость, желание что-нибудь перекусить. Это заболевание характерно преимущественно для женской части населения холодных регионов с мокрым и сырым климатом. Перестройка организма при болезни не связана с человеком и его психическим состоянием, процесс недуга





происходит на уровне гормонов. Для профилактики депрессии в пасмурные дни окружите себя светом (лучше, если лампы будут дневного ультрафиолетового свечения), ни в коем случае не зажигайте свечи. Обязательно нужно много двигаться, гулять в парке, бегать по утрам.

Если возникает желание съесть что-то сладкое или вкусное, можно побаловаться различными фруктами. Если тянет на жирное, что естественно при хандре, замените мясо бобовыми, гречкой, рисом. Можно съесть курицу или рыбу.

Вот еще несколько рецептов.

Смесь: 1 ст. л. меда смешайте с 2 ч. л. яблочного уксуса. Принимайте по 1/2 ч. л. после каждого приема пищи с чаем Даникова. Курс лечения — 8 дней.

Настойка имбирного корня: 100 г сухого имбирного корня на 0,5 л водки, настаиваем 1 неделю, принимаем по 1 ч. л. утром и днем (ни в коем случае не принимать на ночь, средство бодрящее, может развиваться бессонница).

Отвар: корицы молотой 1/2 ч. л. засыпать в 100 мл кипящей воды (варить как кофе), настоять 20 мин. Пить как чай или кофе.

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

Паническая атака (ПА) является необъяснимым и мучительным для больного приступом тяжелой тревоги, который сопровождается страхом в сочетании с сердцебиением, учащенным пульсом, потливостью или ознобом. Во время приступов может наблюдаться тремор (дрожание), ощущение нехватки воздуха, затрудненное дыхание или даже удушье. Редко — боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки, головокружение, диарея и тошнота (больные говорят, что крутит в животе). Также ПА характеризуется ощущением онемения или покалывания в руках либо ногах, бессонницей, спутанностью мыслей, нарушением походки, зрения, слуха. Могут фиксироваться **предбморочные состояния**, страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок. Такие больные очень боятся смерти. Интенсивность тревоги может быть разной.

Довольно часто это только внутреннее напряжение. По мере развития болезни уровень стра-

ха снижается. Приступы могут продолжаться от нескольких минут до нескольких часов, обычно же от 15 до 30 мин. Приступы повторяются раз от раза в нескольких дней до 1—2 раз в сутки. Приступы спонтанные, но бывают ситуации, которые могут спровоцировать приступ: пользование транспортом, особенно метро, пребывание в толпе или замкнутом пространстве (лифте) или вообще необходимость покинуть собственное жилище.

Человек, который впервые сталкивается с таким состоянием, сильно пугается и начинает думать о каком-либо тяжелом заболевании. Многие считают, что у них проблемы с сердцем или эндокринной, нервной системой, или нарушение пищеварения. Больной закичивается на своих проблемах. Неопытный врач может действительно все списать, например, на какие-либо заболевания сердца или эндокринные расстройства. Пациенту назначают многочисленные обследования и лечение от тех болезней, которых у него нет. При этом часто прописывают серьезные успокаивающие и сосудистые препараты. Больному рекомендуется изменить образ жизни: заняться спортом, сменить работу, увлечься интересным делом, избегать стрессов и переключать мысли на позитив.

После первого приступа пациент в страхе ожидает следующего, и его поведение меняется. Такое поведение говорит о тяжелом течении болезни и неблагоприятном прогнозе. Со временем может развиваться реактивная депрессия, особенно если не обращаться к врачу. Так что требуется серьезное лечение. Следует обращаться к психотерапевту, который должен подобрать препараты, способные быстро убрать все симптомы панической атаки, когда она возникает. Далее важно подобрать препараты, предотвращающие такие приступы. На это может уйти 3—6 месяцев. Потом назначить поддерживающую терапию. Нужно соблюдать режим дня, делать зарядку, водные процедуры, самомассаж. Обязательно следует загрузить больного домашней работой, причем под отчет, с проверкой. Желательно найти такое занятие, лучше увлекательное, чтобы он выходил из дома, но сначала кто-то должен его сопровождать.

Чувство страха часто возникает из-за застоя в печени и почках. Поэтому следует регулярно пить желчегонные травы, лучше горькие.





Что нужно делать при панической атаке

1. Постарайтесь нормализовать дыхание, делая неглубокий замедленный вдох и длинный выдох, при отношении вдоха к выдоху 1:2 или 1:3. Если это сложно, тогда подышите в бумажный пакет. Тогда дыхание перестанет быть частым и глубоким. Еще следует выпить стакан воды большими глотками.

2. Расслабьтесь. Нужно лечь ровно на кровать или на пол, затем по очереди напрягать и расслаблять разные группы мышц, начиная от мышц ног и вверх. Упражнения на мышцах лица нужно делать особенно тщательно, так как они связаны с вашими эмоциями.

3. Переключитесь. Для этого нужно отвлечься от своих переживаний на окружающих вас людей, события, различные предметы. Воспользовавшись этими простыми и эффективными методами, вы можете сами бороться с панической атакой.

Лечение панических атак народными средствами

Очень хорошо сочетаются методы самоконтроля и релаксации с настоями и отварами лекарственных трав. Постарайтесь сделать лечение этого недуга приятной процедурой. Достаточно выбрать несколько оптимальных рецептов, которые не будут вам в тягость.

Лечебный сбор. Возьмите 20 г корня левзеи, 20 г корня мордовника, 20 г корня одуванчика, 20 г корня цикория, 30 г корня валерианы, 30 г корня солодки, 20 г травы володушки, 20 г травы льнянки, 30 г зверобоя, 10 г можжевельника. Все высушенные и измельченные части растений перемешайте, 1/3 стакана сбора залейте 1 л воды и кипятите в течение 10 мин на огне. После перелейте весь отвар в термос и настаивайте 8 часов. Употребляйте весь объем отвара в течение дня по 100 мл. Лечение данным средством проводить 4 месяца.

Лечение панических атак травой душицы. Настой. 2 ч. л. высушенной и измельченной травы душицы заливайте 300 мл кипятка. Настаивать 10 мин, затем процедить. Принимайте 4 раза в день по 150 г теплого настоя за 30 мин до еды.

Спиртовая настойка. 10 г свежей травы душицы измельчите и залейте 150 мл 70%-го этилового спирта. Поставьте настаивать на 10 дней в темное место. Настойку принимайте по 30 капель 4 раза в течение дня.

Настой календулы и ежевики от панических атак. Возьмите в одинаковом количестве цветки календулы и листья ежевики, смешайте. 1 ст. л. смеси нужно залить 800 мл кипятка. Настаивайте в течение 1 ч, затем процедите. Пейте по 150 мл после еды 4 раза в день.

Холодный настой донника лекарственного. 2 ч. л. свежей измельченной травы донника залейте 500 мл холодной кипяченой воды и тщательно перемешайте. Настаивайте 4 ч в закрытой крышковой посуде. Употреблять настой 3 раза в день по 150 мл.

Калина для лечения панических атак. Измельчите 10 г коры калины и залейте 300 мл кипятка. Кипятите на слабом огне 30 мин, потом процедите отвар, если нужно, долейте кипяченой воды, чтобы получилось 200 мл в объеме. Полученное средство принимайте по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

Сок пустырника — успокоительное средство. Для приготовления сока измельчите свежую траву пустырника так, чтобы можно было выжать сок с помощью марлевой салфетки. После в жмых налейте такое же количество воды и еще раз выжмите в уже полученный сок. Принимайте по 30 капель сока пустырника до еды 4 раза в течение дня.

Березовый настой. Измельчите 100 г молодых березовых листьев и залейте 500 мл кипяченой теплой воды. Оставьте настаивать на 5 ч, затем процедите полученный настой. Употребляйте по 100 мл за 15 мин до еды 3 раза в день.

Мелисса. Использовать 10 г сухих листьев, залить 500 мл кипятка, затем настоять 2 ч и процедить. Употреблять 3 раза в день по 2/3 стакана. Если возбуждение очень сильное, то следует залить кипятком 1 ст. л. травы, настоять 1 ч и выпить.

Мята перечная. На 1 стакан кипятка нужно 2 ст. л. мяты, настоять 2 ч и употреблять по 1 стакану 3 раза в день.

При купании в ванне в воду следует добавить 500 мл отвара из корня валерианы (в 500 мл воды варят 20 г корня в течение 15 мин на слабом огне).

Если паническая атака сочетается с нарушением сна, то в этом случае народная медицина рекомендует лечиться **настоем из липы**, у которого еще и приятный аромат.





Травяной настой. Для того чтобы улучшить кровоснабжение головного мозга, необходимо приготовить смесь из зверобоя, ромашки, березовых почек и бессмертника, взять всего нужно по 100 г. Потом 1 ст. л. данной смеси заливается кипятком (2 стакана), настаивается в термосе в течение 3 часов, пропускается через сито и отжимается. Данный настой рекомендуется принимать перед сном по 1 стакану вместе с медом.

Медовая смесь. Необходимо взять стакан семян укропа, перемешать его с нарезанным валериановым корнем (2 ст. л.), все это заварить в термосе и дать настояться там сутки. Потом полученную смесь нужно процедить, добавить к ней 2 стакана пчелиного меда, перемешать и принимать 3 раза в день приблизительно по 1 ст. л. за 30 мин до приема пищи. Смесь необходимо хранить в холодном месте.

Сбор. Смешайте измельченные и высушенные части растений: 20 г корня левзеи, 20 г корня мордовника, 20 г травы льнянки, 20 г травы володушки, 20 г корня цикория, 20 г корня одуванчика, 30 г зверобоя, 30 г корня солодки, 30 г корня валерианы, 10 г плодов можжевельника. Из полученного сбора готовьте отвар: 1/3 стакана сбора поместите в 1 л воды, 10 мин варите на тихом огне, после чего поместите в термос, не процеживая, и настаивайте 8 ч. Принимайте весь полученный отвар по 100 мл в течение дня. Курс лечения — 4 месяца.

Сбор. Измельчите и подсушите: 50 г плодов шиповника, 40 г корня солодки, 30 г корня валерианы, 30 г зверобоя, 20 г корня родиолы розовой, 20 г травы омеги, 20 г корня левзеи, 10 г корня аралии. Способ приготовления и применения такой же, как и в предыдущем сборе.

ПСИХОПАТИЯ

Психопатия является неадекватным развитием эмоционально-волевых черт характера человека.

Причинами психопатии могут быть врожденная неполноценность нервной системы (энцефалит, травма головы), а также нарушения головного мозга в период родов или раннего детства, или же потомственная предрасположенность. К раз-

витию некоторых видов психопатий приводит неправильное воспитание ребенка. Психопатия проявляется как неадекватность эмоциональных переживаний, склонность к депрессивным и назоильным состояниям. Нельзя путать психопатию с «тяжелым характером», то есть с психопатическими проявлениями агрессии, вспышек ярости, жажды разрушения, которые могут быть вызваны самыми разными наружными факторами. Почти все виды психопатии проявляются с раннего и дошкольного возраста.

Астенической психопатии свойственны повышенная раздражительность и истощаемость. Такие люди боятся препятствий при достижении целей. Им плохо дается преодоление любых трудностей, мобилизация усилий.

Для **возбудимой психопатии** характерна неадекватность эмоциональных реакций с бурными вспышками гнева. Как правило, это люди с холерическим характером. Они стремительны, порывисты, плохо переносят ситуации ожидания, легко проявляют гнев по незначительным поводам.

Взрывчатая психопатия. Такие люди нетерпеливы в движениях и делах. Они сдержанны, невозмутимы, щепетильны, обстоятельны до мелочности и педантизма, любят порядок во всем. Это люди жестких поведенческих правил, шаблонов, умеренности во всем. Если кто-либо нарушает установившийся уклад их жизни, они могут моментально выйти из себя, далеко заходя за пределы приличий, а также бывают крайне злопамятны.

Истерической психопатии свойственны впечатлительность, внушаемость, эгоцентризм. Одно из центральных свойств личности истероидных психопатов — стремление любой ценой оказаться в центре внимания окружающих. Это обычно миниатюрные, изящные, привлекательные люди с выразительной мимикой и жестами, пластичные и артистичные, причем чаще это женщины.

Для **паранойальной психопатии** характерны недоверчивость, высокая самооценка, склонность к сверхценным идеям. Так, патологическими ревнивцами называют людей, которые в раннем детстве ревнуют свою мать к любому человеку.

Шизоидная психопатия. С раннего возраста такие люди необщительны, живут в мире абстрактных проблем. Как правило, у них несколь-





ко запаздывает развитие навыков самообслуживания.

Психопатия практически не прогрессирует в течение жизни, но некоторые из психопатий могут приводить к пристрастию к алкоголю или наркотикам.

Есть также психопатии, которые сопровождаются стремлением воровать или же врать окружающим.

Лечить психопатию очень трудно, так как психопат почти никогда не осознает себя больным или даже обижается при упоминании о визите к врачу. Однако психопатия требует лечения, для того чтобы предотвратить социальную дезадаптацию больного.

Вопрос адаптации психопата в обычной жизни определяется его профессией и окружением. Так, шизоидные психопаты хорошо приживаются в области основательных наук, а истерические — в актерских профессиях. Тем не менее патологическая лживость, астения или паранойяльные черты отрицательно сказываются во всех случаях.

Лекарства при психопатии почти никогда не прописывают, так как это заболевание не лечится медикаментами, можно лишь смягчить или снять его проявления, кроме того, почти невозможно убедить больного принимать лекарства.

Иногда на первый план выходит лечение сопутствующих заболеваний: алкоголизма, наркомании. Стоит помнить, что эти заболевания могут усилить психопатологический дефект личности.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Рассеянный склероз — это достаточно тяжелое заболевание центральной нервной системы, которое подтверждается наличием определенной комбинации симптомов, так как по отдельности некоторые из признаков встречаются во многих других случаях. Но в комплексе — только при рассеянном склерозе. Болезнь поражает головной мозг и зрительные нервы, а также спинной мозг, что приводит к значительным функциональным расстройствам в организме.

Основным признаком является потеря миелина — белого жирового вещества, покрываю-

щего собой волокна нервов (демиелинизация). Рассеянный склероз проявляется еще в молодости (с 15 лет). Впервые рассеянный склероз определил французский доктор Крювелье в 1835 году, а спустя несколько лет английский доктор Карсвелл описал еще несколько случаев подобного заболевания.

Предполагается наследственность рассеянного склероза. Утверждается, что болезнь наступает после перенесенных тяжелых вирусных инфекций, особенно в детском возрасте. Еще одним фактором являются аутоиммунные процессы в ЦНС: во время воспалительного процесса происходит типичное набухание миелиновой оболочки. Со временем воспаление проходит, отек значительно уменьшается. Но при возникновении следующего воспалительного процесса все сильно усугубляется, что объясняет волнообразность рассеянного склероза.

По статистике, женщины более подвержены этой болезни. Чаще болеют представители белой расы, которые живут в умеренном климате. До сих пор неясны причины рассеянного склероза: перенесенные травмы, ревматологические заболевания, острые вирусные инфекции.

Как только возникают странные изменения в состоянии здоровья, нужно обратиться к врачу. Признаки рассеянного склероза трудно определить невооруженным глазом. Среди ярких симптомов: нарушения двигательных функций, координации движений, мышечная слабость, спастичность некоторых групп мышц; значительное ухудшение чувствительности в конечностях и проблемы зрительного аппарата. Многие люди, страдающие рассеянным склерозом, жалуются на определенные нарушения в процессе ходьбы, в половой сфере и на утерю контроля за мочеиспусканием. Если человек болеет много лет, то отмечается значительное снижение интеллектуальных способностей.

Течение болезни происходит по-разному. Первые этапы заболевания заключаются в частых сменах обострений и спонтанных ремиссий, что говорит о борьбе организма с болезнью. Рассеянный склероз — достаточно широкое заболевание с точки зрения симптоматики, поэтому быстро поставить диагноз очень трудно. Продолжительность жизни при рассеянном склерозе, по мировой статистике, составляет





не более 35 лет от дня начала заболевания. При выявлении рассеянного склероза важно не замкнуться и не опустить руки. Больной обязательно должен пройти обследование.

Традиционные методы при лечении рассеянного склероза: лечение глюкокортикоидами, применение иммуносупрессивных препаратов, интерферонов, гормонов. Один из самых важных этапов лечения — использование процедуры плазмафореza. Все эти методы действенны и применяются единично и/или в комплексе.

Есть и другие способы: с помощью стволовых клеток. Трансплантация стволовых клеток — довольно новая методика лечения рассеянного склероза, разработка которой началась в второй половине 1990-х годов. Этот способ лечения рассеянного склероза позволяет уничтожить Т-лимфоциты, которые повреждают ткани головного мозга. Данный метод позволяет сильно затормозить процесс протекания заболевания. Тем не менее не всем подходит этот вид лечения на поздних стадиях болезни.

Рассеянный склероз обычно поражает молодых женщин, находящихся в детородном возрасте. Нет сведений о том, существует ли точная наследственность в этом вопросе, но тот факт, что ребенок, мать которого во время беременности болела рассеянным склерозом, может заполучить эту болезнь в детском возрасте, — неопровержимо. Однако рассеянный склероз не оказывает влияния на вынашивание плода, процесс родов, а беременность в целом даже благотворно сказывается на женщине. Нельзя забывать о том, что существует огромный риск обострений болезни в первое полугодие после родов. Поэтому очень важно провести нужные профилактические меры и не ждать обострения заболевания.

Средства нетрадиционной медицины при лечении рассеянного склероза направлены на облегчение общего состояния больного: это дыхательные и логопедические упражнения, упражнения для развития памяти. Лечение рассеянного склероза народными средствами включает в себя массаж, ванны с отваром побегов сосны или ели, а также белой пихты — достаточно редкого дерева. Очень распространено в лечении рассеянного склероза использование листьев дерева гинкго билоба в составах отваров и других травяных смесей.

Также широко «нетрадиционщики» применяют различные эфирные масла, в числе которых лидируют такие: масло из цветов ромашки, листьев одуванчика, семян энотеры. Рассеянный склероз любит системный подход и настойчивость в достижении цели. При проявлениях сбоев в опорно-двигательном аппарате широко применяют обертывания. В частности, здесь речь идет о листьях березы, очень мощном средстве народной медицины. Лечение обязательно принесет облегчение — именно так считают доктора, использующие народные способы. Но главное — натурой.

В народной медицине известно немало проверенных рецептов, советов, рекомендаций при данном заболевании.

Больным без ограничения можно пить теплый **настой хвой молодой лиственницы, пихты**. 5 ст. л. измельченной хвой залить 0,5 л воды, держать 10–15 мин на малом огне, выдержать 8–10 ч в теплом месте, процедить. Это средство поможет также при гангрене, нарушениях сердечно-сосудистой системы, отслоении сетчатки глаз, воспалении почечной лоханки, заболеваниях мочеполовой системы.

Лук и мед. Смешать по 1 стакану меда, свежего сока репчатого лука. В течение 1–2 месяцев принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до приема пищи.

Горсть хвой молодой сосны, шелуху лука — измельченную, 1 ст. л., дольку нарезанного **чеснока**, 1 ч. л. **корня солодки** (его порошок) залить 2 л воды, кипятить 20 мин на слабом огне. Добавить размятые плоды шиповника, 2 ст. л., держать на огне еще 0,5 мин. Настоять 10–12 ч в термосе, процедить, сохранять в холодильнике. Выпивать за сутки до 2 л отвара. Можно пить пихтовое масло в день по 10 капель, на ночь натирать ноги, руки. Эти процедуры улучшают самочувствие больного.

Немногим известно, что от склероза есть простое народное средство. Нужно просто употреблять **черные подсолнечные семечки**. Если вы будете есть по 200 г семечек в течение 7 дней, то вы увидите улучшения в своем здоровье. Самыми полезными являются не жареные семечки, а хорошо высушенные, также они должны быть чистыми.

Возьмите по 1 ст. л. **мелиссы, крапивы, боярышника и пустырника пятилопастного** и за-





лейте 0,5 л кипятка. Настаивать средство следует 4 ч, лучше в термосе. Принимать настой нужно по 30 г за 20 мин до еды. Только не смешивайте прием трав с таблетками!

Крыжовник очень хорошо помогает от склероза. Зеленый крыжовник способен хорошо укрепить здоровье. Это проверенное средство, которое поможет вам излечить атеросклероз.

Ешьте по 1 ст. л. не совсем зрелых **плодов крыжовника**. И самое главное — не отрывайте от ягод крыжовника сухие хвостики, поскольку в них имеются вещества, способные снизить уровень холестерина в крови. Также хорошо будет, если вы 3 раза в день станете пить **чай**, заваренный из листьев данного растения. Существует мнение о том, что, если съедать по 1 ст. л. крыжовника на протяжении 3 недель, состояние здоровья улучшится на весь год.

Бросьте 5 г **мумие** в кипяченую воду (100 мл) средней температуры. Это лекарство принимается 3 раза в день перед приемом пищи по 1 ч. л. Храните состав в холодильнике.

Для того чтобы приготовить **настойку прополиса**, возьмите 5 г прополиса, предварительно измельченного, налейте 0,5 л 70%-го спирта, можно использовать 96%-й спирт. Дайте средству настояться в течение 1 недели, иногда взбалтывая состав, затем раствор нужно слить, и то, что осталось, залить спиртом (200 мл), и опять дать настояться в течение 1 недели. Употреблять следует 30 капель настойки с 50 мл кипяченой воды 3 раза в день через 30 мин после того, как употребите мумие.

Для того чтобы приготовить **настой дельфиниума**, вам необходимо взять 100 г сухой травы, предварительно размельченной. Дельфиниум называют еще живокость сетчатоплодная. Залейте траву 0,5 л водки и настаивайте в течение 21 дня в месте, недоступном для проникновения солнечных лучей. Ежедневно взбалтывайте настой. Употребляйте в каплях с кипяченой водой (50 мл) через 30 мин после того, как примете настойку прополиса. Схема приема такова: в течение 20 дней принимайте по 15 капель 3 раза. В последующие дни 3 раза — по 20 капель в день, а в следующие дни — по 30 капель 3 раза в день до тех пор, пока не выздоровеете. Все 3 препарата необходимо принимать до приема пищи, между приемами препаратов должно пройти по 30 мин.

Курс лечения составляет 21 день, а затем сделайте перерыв на 9 дней.

Возьмите 200 г майской **крапивы** и залейте ее 0,5 л крепкой **водки**. В первый день потомите ее на окне в солнечных лучах, а после в течение 8 суток — в темном месте. Спустя это время процедите настой и как следует отожмите крапиву. Пить лекарство нужно по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения рассеянного склероза — пока не закончится вся настойка. А когда вы выпьете настойку, у вас появится легкость, восстановится состав крови и прекратятся симптомы склероза.

Для лечения рассеянного склероза вам поможет **настой из цветков акации на керосине**. Для приготовления этого средства залейте бутылку с цветками акации керосином доверху, крепко закройте крышкой и поставьте в темное место, а если есть возможность — закопайте ее на 10 дней. Перед применением сначала промокните ноги ваткой, смоченной в растительном масле, а потом разотрите приготовленной настойкой. После держите ноги в тепле. И так следует продолжать до выздоровления. Лечение продолжительное, но действенное.

Настойка мордовника. 1 ст. л. семян с верхом залить 200 г водки, настаивать в темном прохладном месте, периодически встряхивая. Процедить, принимать по 30 капель 3 раза в день за 20 мин до еды, разводя лекарство в 50 мл воды. Разовую дозу ни в коем случае нельзя увеличивать, поскольку растение обладает токсическим действием. Наружно настойку на ночь втирают в позвоночник — 1 ч. л. (при помощи родственников).

Важная деталь: настойку мордовника нужно принимать вместе с **мумие**. Мумие пьют в таблетках по 0,2 г (по 1/2 таблетки 2 раза в день, рассасывая во рту). Эти два средства (мумие и мордовник) усиливают действия друг друга. Мумие можно купить в аптеке.

Лечение рассеянного склероза с помощью живокости сетчатоплодной. Из травы живокости надо приготовить настойку (1 ч. л. измельченного растения залить 200 г кипятка, настоять 8 часов в закрытой посуде, процедить). Принимать 10 дней по 15 капель 3 раза в день, затем 3 раза в день по 20 капель и следующие 20 дней — по 30 капель. Пить все время до еды. Сделать перерыв 9 дней, а затем принимать курсами по 30 капель 3 раза в





день 21 день с 9-дневными перерывами. Продолжать пить до улучшения.

Параллельно следует принимать **таблетки мумие**. Их растворяют в кипяченой воде, чтобы приняла цвет чая средней крепости. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день. Через 30 мин после мумие принимают настойку прополиса — по 30 капель так же.

Яблочным уксусом (1 ч. л. на 1/2 стакана воды) 1 раз в день натирать все тело. Одновременно 3 раза в день выпивать по 1 стакану воды с добавлением в него 2 ч. л. яблочного уксуса и 2 ч. л. меда. 1 стакан выпивать утром, второй — на ночь, а третий — в любое время дня независимо от приема пищи.

Корень солодки, цветки ромашки, трава тысячелистника, цветки пижмы, трава полыни, корень аира, корень девясила, трава череды, лист малины, цветки лабазника, трава зверобоя, цветки бессмертника, трава володушки, корень одуванчика, трава цикория, почки березы, цветки календулы — поровну. 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–5 раз в день.

Сбор. Плоды шиповника, лист крапивы, плоды рябины обыкновенной, плоды боярышника, трава чистотела, трава хвоща полевого, трава льнянки, трава пустырника, трава душицы, корень левзеи, корень сабельника, трава шикши, лист кипрея, трава мяты, трава чабреца, трава пастушьей сумки, трава омеги, трава полыни, шишки хмеля, плоды укропа, кора крушины — поровну. 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–5 раз в день.

Настой. Корень солодки, цветки ромашки, трава тысячелистника, трава полыни, корень аира, корень девясила, трава череды, трава зверобоя, цветки бессмертника, кукурузные рыльца, трава володушки, корень одуванчика, трава цикория, почки березы, цветки календулы, трава шикши, трава фиалки трехцветной — поровну. 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–5 раз в день.

Курс лечения — 3–4 месяца. После чего меняют сбор и продолжают непрерывное лечение.

Рекомендуется 1–2 раза в неделю принимать **хвойные ванны**. Для этого трехлитровую кастрюлю наполните небольшими веточками и хвоей любого хвойного дерева, залейте водой, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 40 мин, затем настаивайте 2 часа, процедите и вылейте полученный раствор в приготовленную ванну. Длительность приема ванны — 15–20 мин. После ванны тело не вытирать, а слегка промокнуть полотенцем. Курс 10–12 ванн. Можно повторить через 2 месяца.

Метод доктора Кузьмина заключается в следующем: исключить из питания все жиры животного происхождения, за исключением жиров, содержащихся в рыбе, и принимать в день по 2 ст. л. растительного масла, но ни в коем случае не рафинированного! Именно в этом и заключается один из основных пунктов лечения. Масло должно быть отжато, причем первой выжимки, хранить его нужно обязательно в холодильнике. Дело в том, что такое масло содержит аминокислоты, которые уменьшают процесс воспаления в головном и спинном мозге. Исключить жиры, не только сливочное масло, но и жиры, содержащиеся в печенье, сыре, пирожных и т.д. («невидимые жиры»). Уменьшить потребление сахара, конфет и шоколада (шоколад богат жирами). Есть ржаной хлеб и по возможности цельные крупы. Есть пророщенные зерна, начиная с 1 ч. л., доводя до 1 ст. л. в день. Во время обострения заболевания ешьте чернику.

Настой малиновых листьев на водке содержит большое количество органических кислот и флавоноидов (витаминоподобных веществ), обладающих свойствами антиоксидантов. Незаменимо как общеукрепляющее средство при склерозе. Набить пол-литровую банку промытыми листьями малины и залить их водкой хорошего качества. Настаивать 10 дней, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 2–3 недель.

У рассеянного склероза есть один очень неприятный симптом: непреодолимое чувство усталости. С ним можно бороться с помощью **талой воды**.

Цветы арники (1 ч. л.), трава тысячелистника (1 ст. л.). стакан настоя выпить в течение дня глотками.





Плоды тмина (1 ч. л.), **листья барвинка малого** (1 ч. л.), **корень боярышника** (1 ст. л.). Настой принимать по 2 стакана в день.

Цветки боярышника (1,5 ч. л.), **травы оме-лы белой** (1,5 ч. л.), **листья барвинка малого** (1,5 ч. л.), **травы тысячелистника** (2 ч. л.). Стакан настоя выпить в течение дня (лечение в продолжение месяца).

Смешать **сок редьки с медом** (1:1), принимать по 1–2 ст. л. Дневная доза составляет 1/2 стакана смеси в начале профилактического курса и 2 стакана — в его конце. Детям давать по 1–2 ч. л. 2–3 раза в день. Курс рассчитан на 1 месяц и проводится 1–2 раза в год.

350 г **чеснока** пропустить 2 раза через мясорубку, залить 200 г **спирта**; настоять в темном месте 10 дней, профильтровать. Пить по 20 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды с молоком. Курс лечения — 1 раз в 5 лет.

200 г **коры рябины красной** кипятить на малом огне в течение 2 часов в 0,5 л воды. Принимать за 30 мин до еды по 1 ст. л. 3 раза в день.

Весьма полезно принимать 1/4 стакана **сока красной смородины** за 30 мин до еды.

Спелые и высушенные **плоды лимонника китайского** настаивать на **водке** 1:5 в течение 10 дней. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день утром и в обед перед едой. Курс — 20–25 дней.

Взять 4 кг **сельдерея (корень с листьями)**, 400 г **чеснока**, 8 **лимонов**, 400 г **корня хрена**, пропустить все через мясорубку, сложить полученную смесь в эмалированную или стеклянную посуду, закрыть марлей, поставить на 12 ч в теплое место (около 30 °С), затем на 3 суток в прохладное место. По истечении срока выжать из смеси сок и принимать по 1 дес. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

Ягоды **черноплодной рябины** смешать с **сахаром** в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Принимать 1/3 стакана **сока красной смородины** за 30 мин до еды. Сок следует готовить непосредственно перед употреблением.

Настойка прополиса: 5 г измельченного прополиса залить 0,5 л 96%-го или 70%-го спирта, настоять неделю, периодически взбалтывая, слить раствор, а остаток залить повторно 200 мл того же спирта и снова настоять неделю. Принимать по 30 капель (с 50 мл кипяченой

воды) 3 раза в день через 30 мин после приема мумие.

Мелкопомолотый **гриб шиитаке** необходимо настоять на растительном масле. Одна упаковка молотого гриба смешивается со 150 мл тепло-го растительного масла. Подержите полученную смесь при комнатной температуре 2–3 ч, после этого уберите в холодильник на 5 суток. Чтобы лекарство было приятнее употреблять, положи-те в него немного чабреца.

Употребляйте смесь по 1 ст. л. с утра и перед сном, натошак. После употребления в течение 30 мин воздержитесь от приема пищи. Перед употреблением перемешайте смесь до однород-ной массы.

Облегчает состояние больных **льняное масло**. Оно содержит в большом количестве полине-насыщенную жирную кислоту омега-3, которая способствует укреплению миелиновой оболоч-ки нервов. В норме большая часть нервов по-крыта изолирующей оболочкой из жирового вещества — миелина, которая обеспечивает эффективную передачу нервных импульсов, а при рассеянном склерозе миелиновая оболочка почти разрушена. Каждый день (утром и перед сном) принимать по 1 ст. л. льняного масла. А также делать массаж рук и ног льняным мас-лом 1 раз в 3 дня, а общий массаж всего тела и головы проводить 1 раз в месяц.

Если нет аллергии на **пчелиный яд**, то можно проводить лечение пчеложаливанием. В до-машних условиях это обычно делают так: ловят пчел целлофановым пакетом или приобретают у пчеловодов. Пчелу берут пинцетом за крылыш-ки и прикладывают на наружные поверхности плеч, бедер и между позвонками, ежедневно меняя часть тела так, чтобы повторные укусы приходились на прежнее место через 4–5 дней. Курс лечения состоит из 2 частей. Первый день — укус 1 пчелы, второй день — 2 пчел и так дойти до 10. Затем сделать перерыв на 4 дня и приступить ко второй части: нужно ежедневно в течение 10 дней прикладывать к телу только по 3 пчелы. Это будет один курс лечения, кото-рый составит 85 пчеложаливаний. После этого сделать перерыв на 1–1,5 месяца и повторить процедуру.

Это очень эффективное средство для больных рассеянным склерозом. Для снижения мышеч-ного тонуса принимать внутрь по 1 ст. л. **нату-**





рального меда 3 раза в день в течение 4 месяцев. При пониженной кислотности желудочного сока мед употреблять за 1 ч до еды, запивая холодной водой, а при повышенной кислотности — за 20 мин до еды с теплой водой. При плохой переносимости меда его можно сочетать с другими продуктами. Апилак (препарат маточного молочка пчел) хорошо влияет на мышечный тонус. Достаточно принимать по 1 таблетке 2 раза в день в течение 1 месяца с одновременным введением свечей апилак (по 1 свече 2 раза в день в течение 15–20 дней). Для улучшения обменных процессов и восстановления иммунитета можно принимать цветочную пыльцу по 1 ч. л. 2 раза в день до еды, запивая фруктовым соком или теплой водой. Курс лечения цветочной пыльцой длится 2 месяца. Главное в этом лечении то, что можно сочетать вместе пчелоужаливание, мед, прополис, цветочную пыльцу и маточное молочко (апилак), как принимая отдельно, так и в комбинации с традиционными лекарствами. Применение продуктов пчеловодства затормаживает процесс развития рассеянного склероза, поэтому такое лечение проводят в течение всей жизни. Пчелоужаливание применяют только 1 раз в год, за лето 2 курсов будет достаточно (с перерывом между курсами 1–1,5 месяца). Общее количество укусов пчел не должно превышать 200 раз.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Синдром хронической усталости характеризуется необъяснимым чувством усталости и слабости, которое длится 6 месяцев и более и не проходит даже после длительного отдыха.

Данное заболевание составляет 10–37 случаев на 100 тыс. населения и может развиваться в любом возрасте, но чаще в период 20–45 лет. Синдром хронической усталости встречается у женщин в 2–3 раза чаще, чем у мужчин. По некоторым сведениям, ежедневно в мире регистрируется до 1000 новых случаев синдрома хронической усталости.

Сегодня синдром относят к болезням неустановленной природы. Специалисты говорят о

вирусной природе заболевания, а также о нарушениях со стороны иммунной системы, что подтверждается различными изменениями показателей иммунитета и развитием разнообразных аллергических реакций у пациентов. Синдром хронической усталости также рассматривается как функциональное нарушение со стороны центральной нервной системы (гипоталамуса, лимбической системы мозга) в ответ на инфекцию у генетически предрасположенных к заболеванию лиц. Также синдром хронической усталости относят к особому виду депрессии. В настоящее время нет единой точки зрения на природу заболевания.

Часто заболевание **проявляется** как гриппоподобное состояние с повышением температуры тела до 37–38 °С, болью в горле, увеличением лимфатических узлов, появлением суставных, мышечных и головной боли. Присутствует немотивированная усталость, затрудняющая выполнение любого дела, мышечная слабость, расстройство сна (чаще бессонница), сонливость днем. У некоторых пациентов начало заболевания может быть постепенным. Чаще всего люди жалуются на утомление, которое называют по-разному: слабостью, усталостью, вялостью, недостатком энергии.

Добавляйте в свою диету **водоросли**.

Съедайте по две дольки чеснока в день, что поможет вам усилить антивирусную и антибактериальную активность иммунной системы.

Коэнзим Q и витамин B₁₂ могут уменьшить симптомы болезни.

Яблочная (оксиянтарная) кислота и магний могут помочь снять усталость и мышечную боль.

Яичный лецитин, принимаемый с едой, укрепит иммунитет и поспособствует повышению энергии.

Другие стимулирующие иммунную систему витамины — витамин C в смеси с каротиноидами, включая бета-каротин. Витамины B₅ и B₆, цинк, селен, магний и хром играют важную роль в укреплении иммунной системы.

Народная медицина рекомендует:

Берегите себя от конфликтных ситуаций как от огня. Не лезьте в ссоры, скандалы. Не переживайте неприятности подолгу, не принимайте их близко к сердцу, а выкиньте поскорее из головы. Старайтесь видеть во всем положительные стороны. Если приложить некоторые





усилия, любую ситуацию можно обратить себе на пользу. Нужно только любить себя и хоть немножечко жалеть. Ведь именно этого нам так не хватает!

Полощите рот и тщательно промывайте нос водой каждое утро.

Наполните белками свой рацион: курица, морепродукты, телятина, рыба.

Прекратите употреблять кофе и чай, напитки типа пепси, кока-кола, фанта, энергетические напитки. Пейте травяные чаи, в том числе чай Даникова.

Пейте **виноградный сок** по 50 мл несколько раз в день.

Небольшими кусочками употребляйте **соленую рыбу**.

Варите **картофель вместе с кожурой** и 3 раза в неделю выпивайте по 1 стакану отвара.

В меню для борьбы с синдромом хронической усталости должны присутствовать продукты, содержащие **йод**: фейхоа, морская капуста, водоросли, йодированная соль, шампиньоны, цитрусовые, молоко (только не вместе с цитрусовыми).

Измельчить **грецкие орехи** и смешать с **медом**. Употреблять ежедневно по 1 ст. л.

1 дес. л. **валериановой настойки** снимет часть проявлений хронической усталости (бессонницу, нервное возбуждение). Вместе с этим хорошо перед сном принять **теплую ванну**, с отваром валериановых корней (кипятить 20 мин, настаивать 1 ч).

Заваривать **траву пустырника**, настаивать, пить ежедневно по 1/2 стакана в течение 1 месяца.

Сок клюквы и сок лимона смешать (1:2), хорошо подсластить. Пусть постоит полдня. Принимать по 100 мл за 15 мин до еды.

Смесь соков **моркови, яблока и лимона** (2:1:1) с **медом**. Принимать по 100 мл за 15 мин до еды.

Ягоды можжевельника: начинать с 5 ягод, прибавляя по ягоде в день — до 15 ягод, далее — обратный отсчет.

Проваренные 15 мин **цветки и листья крапивы** пить как чай.

В просторечии называемый **горчичник** или **морковкин корень, ломатиум**, внешне схожий с укропом, — мощное противовирусное средство. Отвар из него принимают по 25–35 капель, до

4 раз за сутки. Приготовление: запарить 1 ч. л. ломатиума стаканом кипящей воды. Казалось бы, при чем здесь противовирусный препарат? Природа синдрома хронической усталости (СХУ) до конца не изучена. Одна из теорий упоминает о вирусном происхождении СХУ.

Измельчить проросший **овес**, залить **водкой** или **спиртом** (разбавить), настаивать 1 месяц. Процедить и принимать по 1 ст. л. перед едой.

Измельчить 500 г **грецких орехов**, смешать с **лимонным соком** и 100 мл **сока алоэ**. По 1 ч. л. перед едой.

Горсть высушенных **ягод лесной земляники** залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 100 мл теплого настоя перед едой.

Листья перечной мяты, душица, зеленый овес, листья татарника (1:2:2:2) тщательно смешать. Заварить 1 ст. л. смеси, настоять 15 мин. Принимать по 1/2 стакана перед едой.

300 г **цветов клевера** погрузить в кипящую воду и варить 15 мин. Добавить сахара, дать остыть. Это общеукрепляющее средство.

Листья брусники и земляники: смешать по 1 ст. л., залить 0,5 л кипятка (лучше в термосе), настоять 30 мин. Отфильтровать, добавить мед, пить.

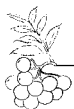
1 ст. л. свежих **плодов малины** залить их кипятком (0,5 л) в термосе и настоять 2 ч. По 100 мл перед едой. Этот рецепт отлично помогает при снятии синдрома хронической усталости.

Быстрое повышение тонуса можно организовать, взяв **щепотку соли под язык**, постепенно рассосать и проглотить.

Бодрящее масло. Добавьте 1 ч. л. свежего розмарина, снимающего усталость, на бутылку оливкового масла. Используйте это масло для готовки и заправки салатов.

Пейте **чай из сбора эхинацеи, щавеля курчавого, подмаренника цепкого и баптизии красивой**. Принимайте по 1 чашке в день в течение по крайней мере 6 недель. Возможно, вам понадобится продолжать лечение несколько месяцев.

Корень солодки обладает противовирусным действием и поднимает уровень кортизола в крови. **Кортизол** — природный гормон, помогающий бороться со стрессом. Принимайте по 2–3 г корня солодки 2 раза в день. Если вам станет лучше через 6–8 недель, постепенно снижайте количество солодки и начните ежедневно





на протяжении 3 месяцев принимать небольшие дозы **женьшеня**, обладающего антидепрессантными и восстанавливающими свойствами. Вместо женьшеня можно принимать **астрагал**.

При синдроме хронической усталости часто помогает **зверобой**, обладающий антидепрессантным действием.

1 ст. л. зверобоя залить 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 мин. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Масло энотеры (ослиника) тоже принесет пользу при синдроме хронической усталости.

Ароматерапия при синдроме хронической усталости

Когда нужно расслабиться или снять стресс, капните несколько капель **лавандового масла** на носовой платок и вдыхайте его запах.

Вдыхайте запах нескольких капель **розмаринового масла**, нанесенных на носовой платок, когда вы чувствуете душевную и физическую усталость (но не в первые 20 недель беременности).

При хронической усталости примите расслабляющую **теплую ванну**, добавив в воду по 2 капли **гераниевого, лавандового и сандалового масла** и одну каплю **иланг-илангового**.

Чтобы поднять настроение, когда у вас депрессия, каждое утро и вечер вдыхайте запах смеси масел, нанесенных на носовой платок. Для ее приготовления смешайте 20 капель **масла шалфея мускатного** и по 10 капель **розового масла и масла базилика**. Не применяйте масло шалфея и базилика в первые 20 недель беременности.

Цветочные эссенции предназначены для облегчения расстройств психики и снятия напряжения в эмоциональной сфере. Они особенно полезны, если вы находитесь в депрессии или потеряли интерес к жизни:

- **клематис (ломонос)**: чтобы быть бодрее;
- **маслина**: при всех типах стресса;
- **шиповник**: при апатии;
- **ива**: если вам тягостны ограничения образа жизни, налагаемые заболеванием.

По наблюдениям врачей, лучше всего справляются с синдромом хронической усталости **кошки**, которые помогают своему хозяину восстановить душевное равновесие и избавиться от физического перенапряжения. Человеку, который чувствует постоянную усталость, необ-

ходимо несколько раз в день общаться со своей кошкой: играть с ней, кормить, разговаривать, гладить, а также позволять ей совершать различные лечебные процедуры, главной из которых является поглощение питомцем отрицательной энергии.

Взять по 1/2 стакана **сока лимона и яблочного сока**, 1 стакан **морковного сока**, 2 ст. л. **меда**. Смешайте все ингредиенты при помощи миксера, добавить мед по вкусу. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды.

Листья и цветки яснотки (глухой крапивы) варить в течение 10–15 мин. Принимать как чай.

Смешать 2 части **травы овса**, 2 части **листьев татарника колючего**, 1 часть **листьев мяты перечной**, 1 часть **травы душицы**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Смешать 100 г **сока алоэ**, 500 г раздробленных **грецких орехов** и сок 3 **лимонов**. Принимайте за 30 мин до еды по 1 ч. л. 3 раза в день.

3 стакана **овса** (только не геркулеса) тщательно промыть и залить 3 л воды. Прокипятить 20 мин на слабом огне, затем снять с огня и хорошо укутать на 24 ч или оставить в термосе. Затем отвар процедить через плотную салфетку, добавить в него 100 г меда, плотно закрыть крышкой, поставить еще раз на огонь и довести до кипения. Остудить, перелить в чистые бутылки и поставить в холодильник. Перед употреблением добавить свежесжатый сок лимона (по вкусу). Принимать маленькими глотками по 100 г в день за 30 мин до еды.

Отвар, приготовленный из **отрубей овса**, обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием. Необходимо 3 ст. л. отрубей залить 2 стаканами кипятка, затем 15 мин нагревать на водяной бане, настоять и принимать в течение дня.

Теплые ванны незаменимы при необходимости справиться с усталостью. Температура воды в ванне должна быть около 37–38 °С. Принимать ванну либо до еды, либо через 1,5–2 ч после. Время пребывания в ванне не более 20–25 мин. Лучше, чтобы вода не закрывала область сердца. Не следует принимать ванны ежедневно.

Залить 10 г сухих измельченных **листьев подорожника** 1 стаканом кипятка, настоять, укутав,





30 мин и процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 2–3 недель.

Принимать спиртовые аптечные **настойки элеутерококка колючего, женьшеня, лимонника китайского, аралии маньчжурской** по 15–20 капель 2 раза в день за 30 мин до еды.

Овощной коктейль от зимне-весеннего гиповитаминоза и усталости. Возьмите 1 кг спелых **томатов**, вымойте, просушите, проверните через мясорубку, соедините с 300 г протертого, очищенного **чеснока** и поместите в подготовленную заранее стерильную банку. Закройте плотно крышкой и храните в прохладном месте, например в холодильнике. Эта смесь может быть дополнена еще и 300 г протертого **хрена**. Если же сюда добавить по 300 г протертых **антоновских яблок и болгарского сладкого перца (зеленого или красного)**, то получится богатое витаминами и минералами целебное средство.

Цветочная пыльца, а также перга, собранные и обработанные пчелами, полезны всем. Они бодрят, тонизируют, нормализуют артериальное давление, улучшают состав крови. Цветочная пыльца содержит практически все важнейшие жизненно необходимые компоненты: много белка, витаминов, минералов, макро и микроэлементов, аминокислоты, ферменты. По своему действию пыльца близка к растениям типа женьшеня, китайского лимонника (так называемым адаптогенам). Суточная дозировка пыльцы, 2,5 г (неполная чайная ложка), разбивается на 3 приема. Курс лечения — 1 месяц. Затем делают перерыв. Курс повторяют несколько раз в год.

При синдроме хронической усталости хороший успокаивающий эффект дает старый рецепт: 1 стакан **молока**, 1 ст. л. **меда** и 0,5 ст. л. **сухих соцветий ромашки**. Соцветия ромашки залить молоком и довести до кипения, но не варить, растворить мед, процедить, выпить перед сном. Не вызывает привыкания, использовать можно всем.

Для поддержания иммунитета при синдроме хронической усталости, особенно у мужчин, хорошо помогает **смесь тыквенных семечек, меда и коньяка**. Начистить тыквенных семечек 1/2 стакана, залить жидким медом и добавить 2 ст. л. коньяка. Принимать натошак по 1 ст. л. ежедневно не менее 3 недель.

2 ст. л. **еловой хвои** залить 1 стаканом крутого кипятка и прокипятить в закрытой емкости 15 мин. Снять с огня. Добавить 2 ст. л. темного меда, перемешать до его полного растворения, перевернуть емкость с раствором полотенцем, плотно закрыть крышечкой и настаивать 2 ч. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Приготовьте безалкогольный **энергетический коктейль**. 1 **банан** размельчите в блендере или просто разомните вилкой, добавьте **сок 1 апельсина и 1/2 лимона** и взбейте. Это рецепт первого коктейля. Для приготовления второго коктейля вам понадобится сок 1/2 **моркови** и 1/2 **корня сельдерея**; смешайте его с бананово-цитрусовым соком и добавьте **мед** по вкусу. Этот напиток чрезвычайно полезен и заряжает энергией на весь день!

Еще один **фруктовый коктейль**. Смешайте в блендере 1 очищенный банан, 1 нарезанное ломтиками киви, 1,5 ч. л. меда, 5 замороженных ягод клубники и 1 стакан охлажденного яблочного сока. Обратите внимание, что этот приятный на вкус напиток приготовлен из продуктов, которые положительно действуют на нас даже своим цветом. По мнению психологов, красный наполняет энергией, желтый активизирует силы и тонизирует, а зеленый вносит ощущение гармонии и покоя.

Смешать по 1 ч. л. **цветков календулы, травы репейника и листьев розмарина**. Залить 0,5 л кипятка и настоять 2–3 часа. Процедить и пить как чай 2 раза в день в течение 1 месяца.

Перед сном выпивать другой напиток: смешать поровну цветки лаванды, шишки хмеля и цветки липы. 1 ч. л. заварить стаканом кипятка и настоять 20 мин. Процедить, выпить медленно, как бы рассасывая каждый глоток. Пить также в течение 1 месяца. Интерес к жизни быстро возвращается, вялость уходит, настроение бодрое.

По утрам **растирать все тело сухой щеткой**, обязательно до завтрака и утреннего душа. Тело начинает гореть, кровь приливает к поверхности кожи, взбадривается весь организм. Начать растирания с пальцев рук, затем ног и все движения щеткой делать по направлению к сердцу.

Отвар корня аира — прекрасное средство, помогающее при общем упадке сил. Смешайте его с шиповником, мятой и медом и пейте. Обязательно включите в свой рацион морковь. Этому овощу приписывают целебные свойства от





всех болезней. Лук репчатый — еще один кладезь витаминов. Он полезен как в сыром, так и в приготовленном виде.

Просто невероятным потенциалом жизненной силы обладает всем нам знакомая **крапива**. Лучше всего ее собирать весной. Листочки крапивы, предварительно ошпарив, кладут в салаты, добавляют в супы. Можно также пить по 1 ст. л. сока крапивы 1 раз в день.

Рецепты народной медицины, омолаживающие организм, также хорошо подойдут и для придания сил. В большую банку налейте 0,5 литра **водки**, добавьте 1 стакан **морковного сока** и столько же **сока черной редьки**. Эту смесь следует выдержать в прохладном месте 2 недели, а затем пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Если вы чувствуете постоянный упадок сил, хорошо бы **почистить весь организм**. Сделать это можно при помощи **травяного сбора**. Возьмите по 1 ст. л. липового цвета и корня валерьяны, по 3 ст. л. мяты и петрушки, 5 ст. л. кукурузных рылец и 50 г березовых почек. Весь получившийся состав разделите на 4 части, одну из них залейте 0,5 л кипятка и перелейте в термос. Настаивать надо в течение 12 часов, затем настой процедить и выпить за 3 приема, за 1 день. Вечером сделать клизму. Настой пить 5 дней. Не пугайтесь, если увидите, как выходит слизь, песок, камни. Это все то, что мешало вашему организму нормально функционировать и создавало синдром хронической усталости.

Сбор от весенней усталости. Весенняя усталость — это, конечно же, не простая усталость. Это и дефицит витаминов, и последствия питания тяжелой пищей зимой, и нехватка солнечного света. Пока ты молод, все это незаметно переносится, поскольку резервов у организма достаточно. А вот с возрастом каждую весну встречаешь с надеждой и... усталостью. Но можно с таким состоянием справиться. Нужно смешать по 1 ч. л. сухой крапивы, спорыша и истолченных плодов шиповника, залить сбор 1,5 стакана кипятка, настоять 2–3 ч, затем выпить за 1 прием, можно на ночь. А по утрам в течение 1 месяца одновременно с вечерним приемом описанного травяного сбора нужно съедать натощак по 1 ч. л. смеси оливкового масла и меда. Такая домашняя терапия мягко и незаметно очищает организм от накопившихся отходов, и никакой весенней усталости.

СТАРЧЕСКАЯ НЕМОЩЬ

Для укрепления сил при старческой слабости, для тяжелобольных, ослабевших людей можно воспользоваться нижеприведенными средствами.

Принимайте перед едой 1 ст. л. **чеснока**, сваренного с **медом**, или чесночной кашицы пополам с медом.

150 мл свежего **сока алоэ** смешайте с 250 г меда и 350 г **кагора**. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

В 1/2 стакана теплой (не горячей) кипяченой воды выжмите сок 1/2 **лимона**, добавьте 1–2 ч. л. **меда**, перемешайте и пейте не спеша маленькими глотками за 30 мин до еды и на ночь, а также утром натощак.

Просто ешьте **мед** хотя бы по 1 ч. л. утром, до еды и вечером перед сном.

Взять 200 г **майской крапивы**, залить 0,5 л **водки** или 50–60%-м **спиртом**. Горлышко бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, а 6 суток в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч. л. натощак за 30 мин до еды и 1 ч. л. на ночь, перед сном; выпить всю бутылку. Человек становится бодрым, здоровым. Сердце улучшает свою работу, улучшается состав крови, движения становятся легче, проходит склероз.

Корень женьшеня стимулирует деятельность мозговых центров. Спиртовую настойку корня принимают по 10–15 капель 3 раза в день до еды в течение 1 месяца. Проводят 2–3 курса лечения.

Взять 1 ст. л. (с верхом) **пшеничных или ржаных отрубей** на 2 стакана воды. Кипятить 30–40 мин, помешивая. Прибавить 1 ст. л. меда и дать немного прокипеть с медом. Принимать по 50 г 3–4 раза в день в теплом или холодном виде. Напиток хорошо восстанавливает силы. Мед можно класть по вкусу.

Для стимуляции центральной нервной системы 2–3 раза в день перед едой пить по 2 ч. л. **сока из свежих корней одуванчика и сельдерея**.

Взять 1 стакан **овса в кожуре**, перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Залить 5 стаканами холодной воды. Кипятить на небольшом огне до половины первоначального объема. В процеженный отвар добавить такое же количество **молока**. Вновь прокипятить. До-





бавить 4 ч. л. **меда** и еще раз прокипятить. Получившийся напиток употреблять в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день до еды. Этот калорийный напиток применяется для укрепления сил при старческой слабости, для тяжелобольных, ослабевших людей, для людей, перенесших операцию, как общеукрепляющее средство.

Как общеукрепляющее средство применяют смесь из клубней **ятрышника пятнистого**. Клубни измельчить, взять 5 г на 1/2 стакана воды, затем долить кипятком до 2 стаканов, постоянно размешивая до образования слизи. Принимать не более 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Хранить в прохладном месте 2–3 дня.

Приготовить **настой** из 10 г сухой измельченной **травы пустырника** на 1 стакан кипятка. Настаивать 15 мин. Пить 1 месяц по 1 ст. л. на ночь как успокаивающее и общеукрепляющее.

Взять 2 ст. л. измельченных сухих **плодов шиповника** на 0,5 л воды. Кипятить 10 мин на небольшом огне, настоять, укутав на ночь, процедить. Принимать с медом в течение дня как чай и вместо еды. Принимать как общеукрепляющее, тонизирующее средство, ослабляющее развитие атеросклероза, повышающее сопротивление организма при инфекционных заболеваниях и как витаминное средство.

Настой из ягод калины пить как чай. Успокаивающее и укрепляющее средство.

Взять 1 ст. л. сухой **травы зверобоя** на 1 стакан кипятка. Кипятить 15 мин на небольшом огне. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Средство, способствующее восстановлению утраченных функций.

При бессоннице рекомендуется пить **сок из свежей капусты** — по 1/2 стакана за 1 ч до сна.

Настои семян укропа (1 ч. л. на 100 мл воды) действуют как легкое снотворное. Пить по 1 ст. л. на ночь.

Взять 10 г **травы спорыша** на 1,5 стакана воды, настаивать 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Трава мяты — 1 ч. л., **трава мелиссы** — 1 ч. л., **трава пустырника** — 1 ч. л., **трава душицы** — 1 ч. л. Сбор залить 1,5 стакана кипятка, настоять, укутав, 3 ч, процедить. Выпить в течение дня. Готовить ежедневно.

Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. смеси **ягод черемухи и черники**. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Применять при ухудшении зрения.

В течение 1 недели принимать ежедневно 1/4 **лимона с кожурой**. При ухудшении слуха.

Взять 200 г **рябины** на 1 стакан кипятка. Настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при спазмах сосудов головного мозга.

При спазмах сосудов головного мозга пить в неограниченном количестве **настой чистотела**, приготовленный в соотношении: 20 г травы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить.

Взять 2 ст. л. высушенных **цветков или листьев боярышника** на 2 стакана кипятка. Настаивать 2 часа. Процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Ежедневно, утром натощак, выпить 30 г горячей воды (как терпит рот). Горячая вода, принятая натощак, размягчает кровеносные сосуды, очищает их, выводит из организма всевозможные отложения.

Звездчатка, трава; стебли ржи. Старческую немощ лечат настоем из травы звездчатки пополам со стеблями ржи. Такой настой пьют без нормы. Он придает силы, действует как общеукрепляющее средство.

Слабость и потеря аппетита. Натираем на терке **редьку**. Едим как можно чаще на протяжении нескольких дней подряд, запивая 1 ст. л. воды. Параллельно употребляйте 20–30 **зерен горчицы** 1 раз в день и запивайте их водой.

Хорошо укрепляет здоровье **отвар из корней подсолнечника**. Для его приготовления необходимо взять 1 стакан данного сырья в измельченном виде и залить его 3 л воды, после чего прокипятить не более 3 мин и процедить. Полученный отвар нужно выпить на протяжении 2 дней. Потом те же корни можно залить повторно и прокипятить в течение 5 мин. Также выпить за 2 дня. А в третий раз отвар нужно кипятить целых 15 мин. Для четвертой порции следует использовать свежее сырье.

Курс лечения отваром из корней подсолнечника составляет 2 месяца. Чтобы достичь максимального лечебного эффекта, необходимо в процессе употребления данного отвара отказаться от острой еды, а также майонеза и уксуса. Такой курс лечения можно проводить повторно через полгода.

Почувствовать былую бодрость, энергичность и жизнерадостность поможет регулярное проведение процедуры очищения организма от шлаков и содействие нормализации процесса обме-





на веществ. Улучшить деятельность обменной системы организма поможет **морская капуста**. Ее можно употреблять как в консервированном виде, так и в виде сушеной приправы к любым блюдам.

Очистить организм можно с помощью **полевого хвоща**, из которого можно приготовить чай. Для этого высушенный хвощ в измельченном виде нужно просто заварить как обычный чай. В такой напиток можно добавлять мед по вкусу.

Также целебным действием на состояние обменной системы организма обладают **березовые почки**, а также молодые **листья и сок** этого дерева. Более того, березовое сырье помогает вывести вредные вещества из организма, что благотворно влияет на работу всех внутренних органов.

Для укрепления сердечной мышцы людей пожилого возраста можно приготовить **отвар из плодов боярышника** (0,5 кг) и **черноплодной рябины** (0,3 кг). Эти плоды нужно сначала размять, добавить к полученной смеси немножко воды и нагреть примерно до 40 °С, после чего отжать сок, к которому нужно добавить 1 ст. л. **сока из золотого уса**. Употреблять 3 раза в сутки по 1 ст. л.

СТАРЧЕСКИЙ СКЛЕРОЗ

Склероз является одним из самых трудных и даже неизлечимых заболеваний нервной системы, его происхождение до конца так и не известно. Многие ученые полагают, что склероз связан с инфекцией от прогрессирующих вирусов, которые так и не были обнаружены. Исследования демонстрируют, что болезнь могут вызывать сложные травмы, сильные стрессы, тяжелые родовые потуги, интоксикация организма и старость, которая считается главной причиной склероза. Симптомы старческого склероза — нарушение координации движения при положении стоя, ощущение покалывания в пальцах, онемение рук и ног, снижение зрения, торможение речи, учащенное мочеиспускание, постоянные трудности с кишечником, тяжелая реакция на жару, ощущение усталости и слабости, резкое снижение памяти.

Старческий склероз лечится таким средством. Залейте 0,5 л 50–60%-го **спирта** 200 г **листьев майской крапивы**, завяжите горлышко банки марлей и первые сутки выдержите ее на окне, а потом 8 суток в темном шкафу. После этого процедите, отожмите и принимайте по 1 ч. л. за 30 мин до еды утром натощак и вечером перед сном. Выпить таким образом всю настойку. После этого появится бодрость, улучшится состав крови и исчезнут признаки склероза.

Одним из самых древних и эффективных способов при старческом склерозе является **настойка девясила на водке**. Приготовление: 30 г сухого корня в 0,5 л водки настаивать 40 дней. Употреблять нужно по 25 капель перед приемом пищи.

1 ст. л. **пшеничных или ржаных отрубей** кипятите 30 мин в 2 стаканах воды, затем добавьте 1 ст. л. **меда** и кипятите 5 мин. Затем дайте смеси остыть, процедите и принимайте по 50 г 3 раза в день до еды.

2 ст. л. истолченных **плодов шиповника** заварите 0,5 л кипятка и кипятите на малом огне 5 мин. Затем настаивайте ночь, процедите, и пейте как чай с ложкой меда 3 раза в день до еды.

При старческом склерозе помогает **шалфей**. Надо взять 100 г листьев шалфея, залить 4 стаканами 40%-й хорошей **водки**, настаивать на свету 40 дней в закрытой стеклянной посуде и отфильтровать. Принимать по 1 ст. л. пополам с водой утром перед едой.

Полезно людям всех возрастов ежедневно натощак выпивать смесь из 1 ч. л. **лимонного сока**, 1 ст. л. **жидкого майского меда** и 1 ст. л. **растительного масла**. Все компоненты, входящие в состав этого напитка, помогут вам прекрасно выглядеть и хорошо себя чувствовать.

Затормозить начавшийся процесс старения можно с помощью тонизирующего напитка собственного приготовления. Смешайте в равных весовых частях сухие **листья шалфея и лаванды**, залейте 100 г этой смеси 1 л **сухого красного вина**, дайте настояться в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите и отожмите остаток. Пейте этот напиток по 30–50 г утром и вечером за 30 мин до приема пищи.

Приведем наиболее эффективное народное средство от старческого склероза, которое тем и





эффективно, что его рекомендовано применять в пожилом и старческом возрасте.

Вам понадобится несколько лекарственных растений, которые используют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Это **корень девясила и корень валерианы, трава пустырника, хвощ полевой, корневище аира, мята, зверобой и сушеница** — чем больше растений, тем, кстати, лучше. К данному лекарственному сырью стоит также добавить **сою, гречку**, а также **крупы 4 злаков (овес, кукуруза, пшено, рожь)**. Для лечения старческого склероза ко всему уже перечисленному нужно еще добавить **корень лопуха, чагу, траву череды и чистотела, подорожника, цмин** (в случае отсутствия чаги и корня лопуха их легко может заменить цмин песчаный). Все это, причем в сушеном виде, нужно будет пропустить через кофемолку. Затем все перемешать и засыпать в бутылки, заполняя при этом их на треть, затем заливаем доверху **растительное масло**, лучше, чтобы оно было подсолнечное нерафинированное и неосветленное. Для настаивания подойдет обычная комнатная температура и темное место. Данную смесь также необходимо подвергать ежедневному взбалтыванию и не допускать появления твердого осадка — дно бутылки всегда должно быть чистым. По истечении 2 месяцев сливаем все в какую-нибудь общую емкость, ставим на огонь и нагреваем не более чем до 60 °С. После такого нагревания опять же разливаем это средство по бутылкам и также ставим, но уже на один месяц. Ежедневно взбалтываем. Имейте в виду, что по истечении 3 месяцев с самого начала всей этой процедуры это средство готово. Его необходимо втирать в кожу на ночь. Такие втирания делаются в количестве 10 за день, после чего 20 дней нужно выдерживать перерыв и опять 10 втираний через день. Утром обязательно тщательно промываете кожу, для того чтобы поры могли дышать. После того, как вы прошли данный курс лечения этим средством от старческого склероза, необходимо сделать полугодичный перерыв, и потом опять можно повторить такой курс лечения. При таком лечении значительно снижаются склеротические проявления и улучшается общее состояние организма.

Кора рябины. 200 г коры залить 500 мл кипятка и варить на слабом огне 2 ч, процедить.

Принимать по 1 ч. л. перед едой. При старческом склерозе принимают густой отвар рябины.

Арбуз. Арбуз возбуждает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма холестерина и является сильным мочегонным средством. Кроме того, арбуз используют и как общеукрепляющее средство.

Земляника лесная. 1 ст. л. сухой измельченной травы (можно в смеси с корнем) залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Пить по 1 стакану 1–2 раза в день. Траву земляники, как и ее плоды, можно применять без дозировки, добавляя ее в каждую чайную заварку. Земляника повышает секрецию желез, желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит, является легким слабительным, повышает содержание гемоглобина в крови.

Крыжовник. Плоды особенно полезны пожилым людям, страдающим нарушением обмена веществ и ожирением.

Соя. В народной медицине широко применяют в качестве слабительного, очищающего и ветрогонного средства. При запорах, особенно старческих, назначают похлебку из соевой муки, либо вареные бобы в количестве 150–200 г.

Баклажан. Полезно употреблять в пищу пожилым людям, особенно страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, при отеках, связанных с ними, и при подагре.

Боярышник кроваво-красный. Растолочь 0,5 кг зрелых плодов деревянным пестиком, добавить 1/2 стакана воды, нагреть до 40 °С и отжать сок в соковыжималке. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте — предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

Вишня. Регулярное употребление предупреждает возникновение атеросклероза и заболеваний, связанных с нарушением проницаемости капилляров кровеносных сосудов.

Чай. Крепкий зеленый чай полезен при тяжелых кровоизлияниях в желудочно-кишечный тракт, головной мозг, при старческой хрупкости капилляров.

Внутри хорошо принимать периодически **кальций**: по 0,2 г несколько раз в день в водном растворе. Кальций, необходимый для работы сердца, печени и других органов, крайне важен для желез, выделяющих гормоны, для крови,





тканей и клеток. Если же кальция не хватает, железы перестают функционировать правильно, увядают, и наступает преждевременная старость. Надо помнить, что во время болезней и при стрессовых состояниях кальций теряется в большом количестве, поэтому следует вводить его в организм искусственно или с продуктами питания. Кальция много в молоке, яичном желтке, маслинах, чечевице, отрубях, миндале, винных ягодах, сырых овощах и фруктах, особенно в цветной капусте, репе, брюкве.

Фосфор, входящий в состав мозгового вещества, очень нужен для работы мозга, его нехватка вызывает ослабление умственной деятельности. Фосфора больше всего в печени рыб, яичном желтке, сыре, отрубях, редиске, огурцах, салате, смородине, чечевице, горохе, грецких орехах. Если есть возможность пользоваться этими продуктами более или менее регулярно, потребление лекарств будет излишним.

Смесь. Взять 1 л меда, выжать 10 лимонов, почистить и измельчить в мясорубке 10 головок (не зубчиков!) чеснока. Смешать все это вместе и оставить в закрытой банке на 1 неделю. Принимать ежедневно в течение 2 месяцев по 4 ч. л. 1 раз в день, не торопясь. Этим русским средством вылечиваются даже дряхлые старики, которые не могут пройти и 50 шагов, не останавливаясь для отдыха.

Береза. Весной очень полезно пить свежий березовый сок, а также чай из свежих березовых листьев. Это способствует очищению организма.

Бессолевая диета. Использовать можно пшено, рожь, овес, ячмень, гречку. В течение 10 дней не есть ничего, кроме каши на воде из этой крупы. Пережевывать каждую порцию не менее 25 раз. Стараться как можно меньше пить. Эту диету рекомендует тибетская медицина для очищения и омоложения организма.

Сосна сибирская кедровая. Регулярное употребление кедровых орехов повышает устойчивость организма против ряда заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Орехи восстанавливают мужскую силу и возвращают человеку молодость.

Для омоложения организма готовят **смесь сока 4 лимонов и 400 г тертого чеснока**, которую нужно принимать по 1 ч. л. на 1 стакан воды за 30 мин до еды.

Каждый день пить утром натошак следующую **смесь**: 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. жидкого (подогретого) меда и 1 ст. л. прованского (оливкового) масла.

Раз в неделю пить по стакану **молока** (или воды), в которое бросить во время кипячения 2 мелко нарезанные дольки **чеснока**. Не доводя до кипения, снять с огня, дать настояться 10 мин, затем настоем выпить. Это один из применявшихся в старину способов очищения организма.

Если в течение 1 месяца (лучше весной) пить в день по бутылке **сыворотки** и одновременно не потреблять жиров, алкоголя, кофе и сахара, это также хороший способ вывести из организма вредные вещества и омолодить его.

Авиценна (Ибн-Сина) сказал: «Если хочешь остаться молодым, непременно ешь **мед**!» Учеными высказано мнение, что мед обладает омолаживающими свойствами благодаря содержанию в нем **цветочной пыльцы**, которая оказывает положительное действие на стареющий организм. Современные ученые тоже признают ее благотворное влияние на физическое и психическое состояние пожилых людей. Во многих странах выпускают препараты пыльцы и маточного молочка. Принимают пыльцу в сухом виде, запивая водой, киселем. Лучше принимать ее натошак или перед едой, по 20 г в день. Курс лечения — 1 месяц. Повторять несколько раз в год, особенно в начале каждого сезона.

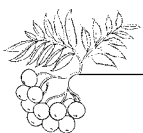
Витамин А называют витамином роста и молодости. При его недостатке быстрее развивается процесс старения, увядания организма. Кожа становится сухой, морщинистой, грубой; волосы теряют эластичность и блеск, секутся, преждевременно седеют; заболевают и зубы.

Инжир. Авиценна настоятельно советовал употреблять инжир людям с ослабленным здоровьем, старикам. Инжир хорошо восстанавливает силы и после тяжелой болезни.

Салат (латук посевной). Очень полезен пожилым людям, ведущим сидячий образ жизни. Он известен как эффективное общеукрепляющее средство, желательное при авитаминозе и малокровии.

Спорыш (горец птичий). Суточная норма — 2/3 ст. л. травы на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применять как общеукрепляющее





средство в пожилом возрасте и после тяжелой болезни.

Для приготовления общеукрепляющей смеси взять 150 мл свежего **сока алоэ древовидного (столетника)**, смешать с 250 г **меда** и 350 мл **кагора**, пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

При старческом склерозе для улучшения самочувствия на Востоке с древнейших времен использовали **семена повилики**. Особенно быстрый и сильный эффект достигается при употреблении смеси повилики с **ягодами лимонника и мумие**. Даже ослабленные старые люди быстро набирают силы при регулярном приеме отвара из нижеприведенной смеси.

Для приготовления **настоя** взять 2 ч. л. смеси **семян повилики с ягодами лимонника**, измельчить их и залить 1 стаканом кипятка. Затем добавить кусочек мумие весом 0,2 г — это примерно величина спичечной головки. Настаивать смесь около 30 мин, прикрыв полотенцем. Процеженный настой выпить в 2 приема (по 1/2 стакана на прием) до еды в течение первой половины дня. После 14–15 часов дня настой лучше не принимать, если только нет необходимости бодрствовать до глубокой ночи. Курс лечения — 20 дней, затем 20 дней перерыв и повторение лечения еще 20 дней.

Один стакан **овса в шелухе** перебрать и промыть в холодной воде несколько раз, залить 5 стаканами холодной воды. Поставить на огонь, кипятить на слабом огне до тех пор, пока объем не уменьшится до половины. Долить воду до первоначального объема, процедить. В процеженный отвар добавить столько же по объему молока. Вновь прокипятить. Добавить туда 4 ч. л. меда и еще раз прокипятить. Полученный калорийный напиток употреблять в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 1 ч до еды. Особенно полезен при старческом склерозе.

Купите в аптеке **цветочную пыльцу**. В течение 1 месяца ее нужно съедать ежедневно по 20 г. Курс — 1 месяц — проведите 3 раза в год.

Взять 40 г **цветков красного клевера**, настаивать в 500 мл **водки** две недели. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения — 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить. Применяется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

Наполнить 1/3 бутылки нарезанным **чесноком**. Залить **водкой** или 50–60%-м спиртом. Настаивать 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 5 капель 3 раза в день до еды, растворяя в 1 ч. л. холодной воды. Очищает кровеносную систему, снимает повышенное давление, очищает желудок, благотворно при спазмах сосудов головного мозга.

Для профилактики нарушений памяти рекомендуют принимать водный **настой из листьев золотого уса**. 1 лист залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 3 ч, процедить, пить по 1 ст. л. 2 раза в день после еды курсами по 10 дней 2–3 раза в году.

При ослаблении памяти хорошо пить свежий **сок из листьев и корней одуванчика лекарственного** по 1/4 стакана 4 раза в день, можно со свежим рисовым отваром за 20 мин до еды. Использовать весь сезон.

Смешать по 20 г измельченных **корневищ аира, травы вероники лекарственной, листьев Melissa лекарственной, розмарина лекарственного, полыни горькой и цветков боярышника**; 3 ч. л. сбора залить 0,6 л воды, варить на слабом огне 8 мин, настаивать 30 мин, процедить. Отвар пить теплым 3 раза в день по стакану.

При ухудшении памяти хорошо поможет и такой рецепт: 2 ст. л. **стеблей овса** измельчить на мясорубке, залить 1 стаканом **водки**, настаивать в темном месте 2 недели. Процедить и принимать по 20–30 капель 2 раза в день до еды.

Взять 400 г **чеснока**, очистить, натереть на терке, выжать сок 24 **лимонов**, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по 1 ч. л. В день, предварительно разведя в стакане кипяченой воды. Через 1–2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

Ежедневно натошак выпивать по 1 ч. л. смеси из 1 ч. л. чуть подогретого или жидкого **меда** и 1 ст. л. **растительного масла**.

Перемешать 3 стакана **сока облепихи**, 50 г **меда**, 7 стаканов кипяченой воды, 1/2 стакана **отвара мяты** и оставить на 2 ч на холоде. Принимать по 3/4 стакана за 30 мин до еды.

Взять 300 г очищенных **грецких орехов**, 300 г **кураги**, 300 г **изюма**, 2 **лимона с цедрой**. Все пропустить через мясорубку. Добавить 300 г





меда, перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1–2 ч. л. в день.

Листья крапивы — 1 ч. л., **травя спорыша** — 1 ч. л., **плоды шиповника** — 1 ч. л. Сбор залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 3 ч и выпить в 1 прием.

ЭПИЛЕПСИЯ

Эпилепсия — сложная болезнь, что заставляет быть очень осторожным с рекомендациями по самолечению, которое допустимо в исключительных случаях и лишь при отсутствии возможности врачебного вмешательства.

Лечебные средства профилактики приступов эпилепсии

Адонис весенний (горичвет) — 6 г травы залить 1 стаканом кипятка; настаивать, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Валериана лекарственная. 1 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6–8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л., детям давать по 1 ч. л. 3 раза в день.

1 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л., детям — по 1 ч. л. 3 раза в день.

Спиртовую настойку валерианы принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день, детям давать столько капель, сколько лет ребенку.

Валериана усиливает процессы торможения, уменьшает рефлекторную возбудимость, снимает спазмы гладких мышц, поэтому ее применяют как успокаивающее средство при эпилепсии. Одна горсть корней на 1 л воды. При эпилепсии у детей следует купать их в отваре через день.

Противопоказания: лечебное действие валерианы сугубо индивидуально. Есть больные, которые не переносят валериану. Более 1,5–2 месяцев без перерыва валериану принимать не следует, так как могут появиться ощущения дискомфорта, головная боль, беспокойство.

Грушанка круглолистная. 1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

Душица. Залить 10 г травы 300 мл кипяченой воды, кипятить 15 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Ландыш майский. Взять 15 г цветков на 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день.

Настойка цветков: 15 г цветков на 100 мл спирта. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день.

Омела белая. Взять 15 г веток с листьями и плодами на 200 мл кипятка. Настоять. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Очиток едкий. 2 ст. л. сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Панцерия шерстистая. 2 ч. л. травы (свежей или высушенной) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 5 мин; остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

2 ч. л. сухой измельченной травы залить 50 мл водки, настаивать 7–10 дней, процедить. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день перед едой.

Пижма. Залить 10 цветочных корзинок 1/2 стакана кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

1 ст. л. травы пижмы заваривают в 0,5 л кипятка, настаивают в термосе, выпивают в течение суток. Применять при нервных заболеваниях, эпилепсии, мигрени. Повышает артериальное давление. Беременным, а также детям применять нельзя, поскольку растение слабоядовито.

Пион тонколистный. 1 ч. л. измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, варить 5 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Подмаренник мягкий. 2 ст. л. измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Подмаренник настоящий. Свежий сок принимать по 2 ч. л. 3 раза в день.

2 ст. л. травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при эпилепсии, истерии, конвульсиях у детей.

Подмаренник цепкий. Свежий сок подмаренника цепкого рекомендуют принимать при эпилепсии по 1 ч. л. 5–6 раз в день.





В болгарской народной медицине применяют также **настой травы подмаренника цепкого**: 4 ч. л. подмаренника залить 2 стаканами кипятка. Когда настой остынет, процедить. Полученный настой выпить в течение дня.

Полынь обыкновенная, черныбыльник. 2 ст. л. измельченных корней залить 0,5 л кваса, кипятить на слабом огне 5 мин, процедить. Принимать, лежа в постели, до появления пота.

Пустырник. 2 ч. л. измельченного сырья (надземная цветущая часть) залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч. Принять в течение дня. 2 ст. л. измельченного сырья залить 0,5 л кипятка и настаивать 2 ч. Пить по 1 рюмке 4 раза в день перед едой.

Рута душистая. Взять 15 г травы на 100 мл спирта. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день. Растение, особенно свежее, ядовито. Следует строго соблюдать норму приема.

Синюха голубая. Залить 3–6 г измельченных корневищ с корнями стаканом кипятка и прокипятить 20–30 мин, остудить, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–5 раз в день после еды.

Синяк обыкновенный, румянка. Взять 10 г травы на 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Растение ядовито, дозировку не превышать.

Язвенник многолистный. 2 ст. л. травы залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при эпилепсии.

Листья мелиссы лекарственной, листья мяты перечной, соплодия хмеля, корень донника лекарственного — взять всего по 15 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать

15–20 мин в теплом месте, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

Трава пустырника, листья толокнянки (по 2 ст. л.). Измельченное сырье залить 2 стаканами кипятка, варить 5 мин, настаивать 1/2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день через 1 ч после еды.

Цветки лаванды, листья мяты перечной, корень примулы весенней, корневище с корнями валерианы лекарственной — взять всего по 25 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

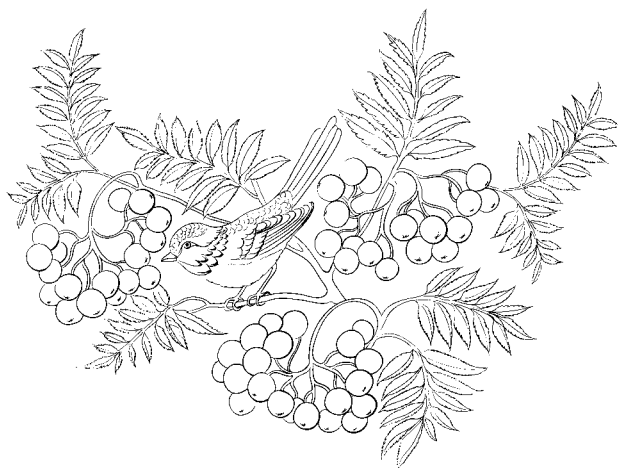
Для лечения эпилепсии очень полезно в обувь больного вкладывать **стельки**, сделанные из нескольких слоев тонкой **легированной стали**. Стельки эти больному эпилепсией нужно носить постоянно для поддержания здоровья и для предотвращения обострений болезни.

Страдающим эпилепсией рекомендуют питаться преимущественно **сырой вегетарианской пищей** и очень часто **голодать**. На 9–10 дней рекомендуют 3 дня полного голодания.

В русских деревнях излечивают эпилепсию таким симпатическим средством:

«...берут из печки несколько горящих древесных угольков, затем чашку с водой. В эту чашку сначала сдувают в воду пепел с угольков, а затем туда же кладут и угольки. Потом молятся перед иконой, прочитывая с верой «Отче наш», и дают выпить больному три раза воды из чашки. Через одиннадцать дней (на двенадцатый) лечение надо повторить. Припадки прекращаются уже после первого раза, а второй раз как бы закрепляет лечение навсегда. Больной выздоравливает».





РЕВМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

АРТРИТ

Артритом называют воспалительное заболевание сустава, которое развивается из-за инфекции, травмы или нарушения обмена веществ (подагра, псориаз, заболевания иммунной системы и пр.). Фиксируются поражения как одного сустава (моноартрит), так и нескольких (полиартрит). Артрит может образоваться довольно быстро и сопровождаться сильными болями в суставе, высокой температурой (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит).

Основные проявления артритов — это изменения в области пораженных суставов и окружающих тканей: боль; звук хруста при движении; краснота и припухлость в области сустава; ограничение амплитуды движений.

Народные средства лечения артрита:

1 ч. л. мелко нарезанной **коры ивы белой (ветлы)** или **ивы русской (чернотала)** залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

1 стакан **скорлупы орехов кедра сибирского** залить 1 л кипятка, настаивать в закрытой посуде 3 ч. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды. Эффективен при воспалении суставов и мышц.

Натереть на терке желтые перезрелые **огурцы** и прикладывать (привязывать) их к больному месту на 24 ч. После суток они должны стать солеными, т.к. вытягивают соль. Если же вкус огурцов не изменился, то не в солях дело — это болит какой-то внутренний орган, а в суставы просто отдает.

Целое **яйцо** (со скорлупой) залить 200 г **уксусной эссенции**. Поставить на трое суток в темное место; затем добавить 200 г **сливочного масла**. Хорошо перемешать, хранить в холодильнике. Применять через день — намазывать больные места тонким слоем. После того как мазь впитается, нанести на больное место детский или любой жирный крем, чтобы не было раздражения.

Для снятия боли в позвоночнике и суставах на ночь проводят растирание спины или больного сустава с последующим их утеплением с использованием подручных средств: **свиного сала, скипидара, спирта, перцовой настой-**





ки, вьетнамского бальзама «Золотая звезда», муравьиного или 1%-го салицилового спирта, керосина (смешать 1/2 стакана керосина и 1/4 стакана подсолнечного масла), горчицы, меда.

3 ч. л. измельченной **травы маргаритки многолетней** настоять в 1,5 стакана холодной кипяченой воды 3 ч, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Обертывание при подагре и суставном ревматизме «испанский плащ»: из толстого холста сшивают плащ вроде широкой рубахи с рукавами, которая спереди не сшита. Этот плащ смачивается в холодной или теплой воде, выкручивается и надевается, причем края его заходят спереди один на другой. Пациент ложится на одеяло, плотно им укрывается, чтобы преградить доступ воздуха, и сверху прикрывается периной. Надевать мокрый плащ и укрываться одеялами необходимо как можно быстрее. Продолжительность этого обертывания от 1 до 2 ч. Чтобы убедиться, как сильно действует это обертывание, достаточно рассмотреть внимательно воду, в которой после каждого употребления нужно вымыть плащ. Вода делается грязной, мутной, потому что данная процедура чрезвычайно действенно расширяет поры и извлекает «шлаки», «соли» и пр. Если погружать плащ в отвар сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток, очищающее и противовоспалительное действие процедуры усилится.

Взять 1 ст. л. **соли** и растворить в 1 стакане кипяченой воды. В небольшой формочке заморозить в морозильной камере. Полученный лед положить на больной сустав и держать до полного оттаивания. Не смывая, обернуть сустав на 3–4 ч шерстяным шарфом (платком). Так можно лечить также и шейный остеохондроз.

Взять 200–250 г измельченных **корзинок подсолнуха**, залить 1 л **самогона** (либо водкой), добавить 20 г **детского мыла**, натертого на терке и поставить все это на 10 дней в темное теплое место, настоять. Готовой настойкой растереть больные суставы утром и вечером, не забывая сразу же хорошо их утеплить.

Баклажаны принимают в пищу без ограничения как лечебное питание при артритах, подагре и других подобных заболеваниях.

При сильных болях в суставах и мышцах лечиться **водочной настойкой на шкурках бананов**.

На 0,5 л водки — 6–7 шкурок бананов (можно и больше). Настаивать 12 дней в темном месте. Растирать больные суставы и мышцы всего тела.

20 **клубней цикламена** сварить в 10 л воды. В отдельный сосуд отлить 1–2 л отвара. Оставшуюся жидкость, когда она остынет, не процеживать, так как ее можно использовать. Сначала в воду погрузить на 30 мин руки, а потом ноги. Отваром, который отлили в отдельный сосуд, 3 раза облить себе голову. Процедуру повторить несколько раз, пока не ослабнут боли и не улучшится общее состояние. Одну и ту же воду можно использовать несколько раз, слегка подогревая ее.

Лучшим способом лечения артрита является **голодание** в течение 2–3 дней при одновременном употреблении **дистиллированной воды** (можно купить в аптеках) **с лимоном**.

Приготовить обычный **хлебный квас**. В трехлитровый баллон кваса добавить 1/4 часть объема промытого очищенного и перемолотого на мясорубке корня хрена. После этого протирать квасом больное место. На третий день лечения наступит облегчение.

При поражении всех суставов тела артритами, артрозами, подагрой и т.п. больному следует принимать по 10 ч. л. **яблочного уксуса** на стакан воды 3–5 раз в день, лучше до еды. Большая концентрация этой смеси способствует быстрому исцелению организма, и это больной почувствует на себе, если будет регулярно принимать его в течение 2–3–4 недель. Боли в суставах совершенно прекратятся, как и боли в задней части шеи и затылка. В случае, если у больного нарушена слизистая желудка (гастриты, язвы) и такая смесь вызывает боли, то концентрацию смеси можно несколько снизить (до 5 ч. л. на 1 стакан воды), но это немного удлинит время выздоровления.

Смесь **меда с соком алоэ и водкой** в соотношении 2:1:3 хороший компресс, оказывающий противовоспалительное действие при артрите.

Трава багульника — 5 частей, **почки березы** — 3 части, **корень девясила** — 2 части, **трава донника** — 2 части, **трава зверобоя** — 3 части, **лист крапивы** — 2 части, **цветки липы** — 1 часть, **лист мяты** — 1 часть, **цветки ромашки** — 3 части, **плоды укропа** — 1 часть, **шишки хмеля** — 3 части. Растения, предварительно измельченные (в кофемолке или мясо-





рубке), смешать, 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения — 2–3 месяца.

Взять литровую банку, уложить на дно **почки сосны** слоем примерно 2 см, сверху — слой **сахара** (по вкусу). Заполнить банку до краев, чередуя сахар и почки сосны. Банку закрыть и поставить в темное место на 1 неделю. Полученный состав применять для втираний в суставы и внутрь (по 1 ч. л. 2–3 раза в день).

Сок крапивы жгучей — 1 часть; **мед натуральный** — 1 часть; **спирт 90–96%-й** — 1 часть. Только что отжатый сок крапивы смешать со спиртом. Добавить туда мед. Всех частей поровну. Хорошо размешать. Поставить в холодильник вниз, настоять 2 недели. После этого принимать по 30 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Принимать 6 месяцев, а при полиартрите пить пока не будет осадка в моче и движения не будут свободными и раскованными, хранить в прохладном месте.

Истолченные **семена вишни** и ее плодоножки в виде отвара пьют при мочекишечной диатезе, заболеваниях суставов (артрите, полиартрите, подагре).

Отвар: очищенные от оболочки семена в истолченном виде и плодоножки их 1:1. 1 ст. л. этого сырья варят 15–20 мин в стакане воды, настаивают 1 ч и пьют по 2–3 ст. л. отвара 3–5 раз в день до еды.

Мед центробежный (натуральный) при регулярном приеме показан при многих заболеваниях, в том числе и артрите. Можно съедать по 100–150 г меда в день, разделив на 3 порции, с теплым молоком, чаем или кипяченой водой.

Больные места на ночь обкладывают **листьями лопуха или мать-и-мачехи** (весной), **капусты** (зимой).

Облегчают болезненные страдания **сок репы с медом, сок грейпфрута, брусники** (2 ч. л. на 1 стакан воды), **яблочный сок**.

Очищают организм и являются отличным средством лечения артрита также **соковые смеси:**

- морковь, свекла, огурцы (10:3:3);
- морковь, капуста, латук (8:4:4);
- морковь, шпинат (10:6).

Эфирное масло лимона — 5 капель, **эвкалипта** — 4 капли, **лаванды** — 4 капли. Осно-

ва: **косточковое персиковое масло** — 1 ст. л. Смешать, нанести на область больного сустава, втирать массажными движениями.

Эфирное масло сосны — 5 капель, **лаванды** — 3 капли, **лимона** — 3 капли. Основа: **оливковое масло** — 1 ст. л. Смешать, нанести на область больного сустава, втирать массажными движениями. Процедуру проводить 1–2 раза в день.

100–200 г **соломы** залить 5 л горячей воды, кипятить 30 мин. В остывший до 36–37 °С отвар погрузить ноги или руки на 20–30 мин. Процедуру принимать через день при ревматоидном артрите, подагре. Курс лечения — 5–6 ванн.

50 г измельченных **корней щавеля конского** залить 1 л водки и поставить в теплое место на 12 дней, ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, утром — натощак за 30 мин до еды и вечером — перед сном через 2 ч после еды. Применяется также при ревматизме.

Тертую **редьку** используют наружно для растираний при радикулите, ревматизме, подагре и простудных заболеваниях.

Корень одуванчика лекарственного народная медицина рекомендует при ревматизме и полиартрите. 1 ч. л. корней и листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Пьют настой по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

10 г сухой измельченной **травы первоцвета** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин. Пить по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, окрошке.

Положите в карманы одежды по **каштану** и время от времени сжимайте их в руках. Таким образом вы будете массировать рефлекторные точки. Это своеобразное упражнение помогает при ревматических болях.

1,5 стакана **корней шиповника** настаивают на 1,5 л 40%-го **спирта** в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре. Первые 3 дня принимают по 1 ст. л. настойки 3 раза в день, в последующие дни — по 2 ст. л.

При отложении солей в суставе **головку репчатого лука** разрезать пополам. В середину каждой половины влить по 1 капле дегтя и приложить к больному месту.

Залейте 200 г свежих измельченных **листьев сенны** 1 л **красного вина типа «Кагор»**. Наста-





ивайте в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Принимайте по 25–30 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Взять **листья березы белой и крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной и корни петрушки огородной** в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, после чего процедить. Пить по 1/2–3/4 стакана 3–4 раза в день в теплом виде при подагре или ревматоидных артритах.

Залейте кипятком свежесрубленные **еловые ветки**, настаивайте 30 мин. В настой температурой 37–38 °С погрузите ноги или руки на 30 мин. Затем укутайте потеплее больное место и полежите в постели не меньше 1 ч. При ревматическом полиартрите полный курс лечения составляет 5–7 ванн.

Цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы приготовьте в одинаковых количествах. 1 ст. л. измельченной смеси заварите стаканом кипятка, кипятите 5 мин на слабом огне, затем охладите и процедите. Пейте по 2 стакана отвара в день при артритах различного происхождения.

Можно приготовить такую смесь: **соцветия календулы лекарственной — 5 г, плоды можжевельника — 5 г, кора крушины ломкой — 5 г, цветки бузины черной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, трава хвоща полевого — 20 г**. Залейте 3 ст. л. смеси 1,5 л кипятка, настаивайте 10 мин, затем варите 5–10 мин, процедите. Пейте по 1 стакану через каждые 2 ч.

Возьмите 4 **лимона** и 3 головки **чеснока**. Лимоны (предварительно удалив косточки) пропустите вместе с чесноком через мясорубку. Залейте эту массу 7 стаканами кипятка, перемешайте и дайте настояться 1 сутки. Затем процедите и пейте по 40 мл перед едой 1 раз в день. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости можно повторить лечение через 2 недели.

250 г **корней аира** смешивают с 3 л холодной воды, доводят до кипения, процеживают и вливают в ванну с температурой воды 35–37 °С. Отвар стимулирует периферическое кровообращение, оказывает отвлекающее, болеутоляющее действие. Можно использовать и такой рецепт: **аир (корень) — 1 часть, тимьян (трава) — 1 часть**. Готовят и используют так же, как и предыдущий препарат.

Тщательно перемешайте 1,5 стакана **сока черной редьки**, 1 стакан **меда**, 100 г **водки** и 1 ст. л. **соли**. Используйте полученную смесь для растирания больных мест при пояснично-крестцовом радикулите, болях в мышцах, нервах, суставах.

Уменьшают боль и замедляют воспалительный процесс **компрессы из эвкалиптового масла**, а также **компрессы с мазью из цветков донника лекарственного, шишек хмеля или цветков зверобоя продырявленного**. Для приготовления мази возьмите 2 ст. л. высушенных и истолченных в порошок растений, смешайте с 50 г вазелина и тщательно разотрите в однородную массу. Смазывайте этой мазью больные суставы. Храните ее в темном прохладном месте.

Залейте 2 стаканами кипятка 1 ч. л. измельченных **листьев и побегов багульника болотного**. Кипятите 20–30 мин. Пейте отвар по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно применять этот отвар и наружно: 3–4 ч. л. сухой смеси заварите стаканом кипятка, кипятите 20–30 мин и протирайте полученным раствором больные места.

В качестве профилактики от заболеваний суставов попробуйте следующее средство: отварите **картофельные очистки** и прогрейте полученным отваром руки и ноги. Кожа рук через некоторое время станет эластичной, ногти перестанут слоиться. А приняв ножную ванночку из отвара, вы избавитесь от трещин на пятках, натоптышей и подагрических явлений. Продолжительность этой процедуры — 25–30 мин. После ванночки ноги ополосните теплой водой и смажьте касторовым маслом.

3–5 г сухих **листьев смородины черной** залить 1 стаканом кипятка, настоять 10–20 мин. Принимать по 1/2–1 стакану 2–3 раза в день как чай.

Цветки липы сердцевидной, цветки бузины черной — по 3 части, семена каштана конского — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, прокипятить 15–20 мин, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при артрите и подагре.

20 г сухих **листьев брусники** залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Чай: 5 г сухих листьев на 1 стакан кипятка.





7 г сухой измельченной **травы крапивы двудомной** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день на протяжении 3 недель. Настой способствует выведению из организма вредной мочевой кислоты при подагре и артритах.

В народной медицине при болях в суставах рекомендуется обертывать их на ночь **листьями лопуха**, весной — **листьями мать-и-мачехи**, зимой — **листьями капусты**. Больные, у которых хватает терпения делать такие обертывания неделями и месяцами, могут надолго избавиться от болей.

Траву хвоща полевого и грыжника голого, листья толокнянки обыкновенной соединить в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси настоять в 0,5 л кипятка и процедить. Выпить в 3 приема в течение дня перед едой (мочегонное при подагре, артритах). Курс лечения — 7 дней. После этого нужно сделать перерыв на 3 дня и снова принимать в течение 1 недели.

Корень лопуха войлочного, корневище пырея ползучего, трава вероники лекарственной, трава череды трехраздельной — по 2 части, **трава фиалки трехцветной** — 3 части. 40 г смеси залить 1 л воды, проварить 15 мин, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день, первый раз — натощак.

Корень стальника полевого, корень мыльнянки лекарственной, кору ивы пурпурной смешать в равном соотношении. 3 ст. л. смеси настоять 10 мин в 2 стаканах кипятка, прокипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при артрите.

Трава зверобоя продырявленного — 25 г, **трава золотой розги (золотарника)** — 25 г, **цветки бузины черной** — 25 г, **цветки липы сердцевидной** — 30 г. 1 ст. л. смеси заварить как чай в стакане воды и процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при подагре.

Для уменьшения болей к суставам можно прикладывать горячие подушечки с напарами из **травы донника, ромашки, бузины черной, хмеля** (в смеси или каждое растение в отдельности). Для этого траву с небольшим количеством воды нагреть почти до кипения, наполнить этой смесью льняные мешочки и держать на больном суставе 15–20 мин. Повторять ежедневно в течение 10–15 дней.

1 ст. л. сухой измельченной **травы полыни горькой** залить 1 стаканом кипятка и настоять 2–3 ч. Применять наружно.

15 г сухих **листьев черники обыкновенной** залить 1 стаканом кипятка. Запарить на 20–30 мин. Применять наружно.

10 г сухих измельченных **корней лопуха большого** залить 1 стаканом воды и прокипятить 15–20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Внутрь — **сок и отвар почек и листьев березы белой**. 3–4 г сухих почек или 6–8 г сухих листьев (10–15 г свежих) прокипятить 15–20 мин в 0,5 л воды. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

1 ст. л. **листьев мать-и-мачехи** залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Листья березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной, траву крапивы двудомной смешать поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, прокипятить 7–10 мин и процедить. Принимать по 1–2 стакана утром натощак при подагре, артритах.

Корень лопуха большого — 3 части, **корневище пырея ползучего** — 2 части, **трава фиалки трехцветной** — 3 части, **трава вероники лекарственной** — 2 части. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 10 мин, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день через 30–45 мин после еды при подагре.

Корневище аира болотного, траву зверобоя продырявленного, листья шалфея лекарственного, листья толокнянки обыкновенной смешать поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день через 30–40 мин после еды при подагре.

Траву хвоща полевого, траву грыжника голого, кору крушины ломкой, плоды можжевельника обыкновенного, семена петрушки огородной смешать поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, проварить 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при подагре, артритах.

Приготовить 50 г **камфары**, 50 г **порошка горчицы**, 100 г **спирта**, 100 г **сырого яичного белка**. В спирте последовательно растворить сначала камфару, затем горчицу. Отдельно взбить белок. Смешать оба состава вместе. Вти-





рать в больной сустав вечером перед сном при артритах.

15 г сухой измельченной **травы бедренца-камнеломки** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

От различного вида артритов и воспалений суставов полезно принимать **отвар лаврового листа**. 1 ст. л. измельченного листа залить 400 мл кипяченой воды, кипятить 10 мин, затем перелить в термос, оставить на ночь и утром процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 2 недель.

Вырезать в плоде **редьки черной** полость, заполнить ее **медом**. Через 4 ч образуется сок. Растирание этим соком больных суставов приносит довольно эффективные результаты.

3–5 г сухих **листьев смородины черной** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–20 мин. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

Существует надежное средство русских деревенских знахарей от артрита. В бутылку объемом 400 мл положить кусочек **камфары** размером в 1/4 куса сахара-рафинада. Третью бутылки залить **скипидаром**, треть дополнить **деревянным маслом**. Остальную треть долить **винным спиртом** (96–98%-м). Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать шерстяной материей на всю ночь.

В лечении больных артритом большое значение имеет диета. Необходимо отказаться от мяса и от вина, употреблять мочегонную пищу, увлажнять тело напитками и растираниями. Играет большую роль и выведение из организма такого больного слизи и желчи. Слабительные не должны быть слишком сильными. Идеально подходит бессмертник, который хорошо выводит холодный сок, а после послабления он связывает и укрепляет, так что увлекаемые лекарством излишки не могут возвратиться обратно в органы. Однако бессмертник вреден для желудка, и его лучше всего смешивать, например, с перцем, имбирем, иногда к нему примешивают застывший сок алоэ, чтобы усилить его слабительное действие.

В качестве слабительного можно предложить следующий **сбор трав**: берут примерно 100 г бессмертника, 30 г мякоти колоквинта и кипятят то и другое в 4,5 л воды до тех пор, пока воды не

останется примерно 1 л. Этот состав пьют каждый день по 1 стакану с сахаром.

Если опухоли и боли в суставах становятся хроническими, то можно применить и такое лечение. Берут сухих **ягод можжевельника** 1/4 части и, залив ягоды водой, варят на медленном огне, пока вода не почернеет. Потом берут примерно 340 г отцеженной воды и выливают туда примерно 100 г кунжутного масла. Больной должен выпить эту смесь, а затем запить соком незрелого винограда.

При болях в суставах обязательно используются и **повязки**. Для этой цели рекомендуют следующий состав: взять около 100 г очищенных **семян тыквы и клещевины**, растереть с 30 г **топленого коровьего масла**. Затем в лекарство добавить примерно 30 г **меда**, чтобы сделать состав вязким и наложить на суставы как повязку. Иногда можно прибавить и 30 г уксуса. Этот состав особенно хорошо помогает при высохших суставах.

Наложение повязок из **коровьих лепешек** очень хорошо помогает при болях в суставах, спине, колене.

Вот еще один хороший состав для повязки: берут примерно 500 г старого **оливкового масла**, по 340 г **смолы терпентинового дерева**, **александрийской соды**, 60 г «**фиалкового корня**», 500 г **муки пажитника**.

Взять 20 **корневищ** (в виде комочка) растения **дряква** и сварить в 10 л воды. Когда отвар остынет, отлить от общего количества 1–2 л, а в остальной жидкости делать утром и вечером ванну. Рекомендуются такая очередность: держать в жидкости по 30 мин сначала ноги, затем руки. После окончания процедуры 3 раза облить голову отваром, который вы заранее отделили. Отвар можно использовать несколько раз.

Очень хорошо помогает следующее лекарство: берут **пажитник**, бросают в сосуд из обожженной глины, наливают туда достаточное количество разбавленного **уксуса** и варят на углях, пока состав не разварится. Потом в эту смесь кладут **мед** и опять кипятят. Затем дают составу отстояться и, добавив немного меда, кипятят в третий раз. Используют для повязки.

Для втирания в больные суставы применяют **масло колоквинта**, **масло бобровой струи**, **масло горчицы**.





Полезным, кроме того, бывает поливание больного сустава. Для этого берут **ячмень и латук**, варят их с **уксусом**, пока эти продукты не разварятся. После этого состав можно использовать. Это лекарство помогает при горячих болях. Для поливания также хорошо подходят майоран, укроп, листья лавра, руты, которые варят и используют с вышеуказанной целью.

Помогает и **окуривание** суставов парами **уксуса**, на каждую часть которого положено по 1/6 части толченого **могильника**. Также в уксус можно бросить раскаленные камни и окуривать больного, прикрывая его одеждой или чем-нибудь другим.

Купание в горячих влажных банях приносит вред больным с болями в суставах. Им более полезна **сухая баня, растирание содой и солью, закапывание в горячий песок и потение в нем**.

К горячим и смягчающим средствам, которые показаны таким больным, относится **пажитник**, который растирают с **уксусом** до полного измельчения, потом добавляют туда **меда** и варят, пока состав не сгустится. Это лекарство можно положить на льняную ткань и оставить на 2–3 дня, предохраняя от высыхания при помощи розового масла.

Успокоить боль можно следующим средством: **мандрагору** в тертом виде смешать с **коровьим маслом** и втереть в больное место.

Еще можно взять **подорожника блошного**, который предварительно был замочен в горячем **уксусе** до разбухания, взбить с розовым маслом, остудить и смазывать им суставы.

Хорошим лекарством, способствующим мочеотделению, потоотделению и послаблению, считается следующее: мелко истолочь **желуди**, прокипятить их и смазать полученной смесью суставы, оставив мазь на длительное время.

Если же больной хорошо переносит охлаждающие мази и они не причиняют ему боли, то нет ничего лучше **сока цикория, сока паслена, сока живучки, повязок из мякоти дыни**, которая одновременно и смягчает, и охлаждает.

Отвар **листьев брусники** помогает при отложении солей, артрите, подагре, суставном ревматизме, отеках. 2 ч. л. листьев залить стаканом воды, кипятить 15 мин. Отвар охладить, процедить и выпить в течение дня глотками.

Сбор — цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы (поровну).

1 ст. л. измельченного сбора заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день при артритах различной этиологии.

Взять 20 г **березовых почек** на 100 мл 70%-го **спирта**. Настаивать 3 недели. Отжать, отфильтровать и хранить в темном сосуде в прохладном месте подальше от света. Принимать 3 раза в день по 15–30 капель на 1 ст. л. воды. Наружно применять для втирания при артрите и ревматизме.

Листья березы (2,5 ч. л.), **листья крапивы двудомной** (2,5 ч. л.), **травя фиалки трехцветной** (2,5 ч. л.). Настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Сухие стебли сабельника нарезать длиной 1–2 см, насыпать в бутылку на 1/3–1/2 и залить водкой или 70%-м **спиртом**. Настоять 21 день в темном месте. Принимать от 1 ч. л. до 1 ст. л. до еды на воде. В особо тяжелых случаях принимать по 1 небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Чтобы был результат от лечения, надо выпить 2 поллитровые бутылки настойки. Этой же настойкой растирают больные суставы и делают компрессы при ревматизме и полиартрите.

При болях в суставах сделать жидкую **мазь** для уменьшения хромоты: взбить **желток яйца** с 1 ч. л. **скипидара** и 1 ст. л. **яблочного уксуса**. Тщательно втереть эту смесь в поверхность кожи.

Цветки бузины черной (1 ч. л.), **листья березы** (4 ч. л.), **кора ивы** (5 ч. л.) на 0,5 л воды. Настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Листья черной смородины, брусники и шиповника в равных частях заварить на 1 стакан, как чай. Принимать по 2 ст. л. в день до еды.

Стручки фасоли. 15–20 г измельченных стручков залить 1 л воды, дать покипеть на очень слабом огне в течение 30–40 мин, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Поможет настой сбора **цветков бузины черной, листьев крапивы двудомной, корней петрушки, коры ивы белой**: 1 ст. л. сбора (всех компонентов взять поровну) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 3–5 мин на слабом огне, процедить и охладить. Пить равными частями в течение дня.





Чтобы избавиться от ломоты и боли в суставах, нужно применять следующую **смесь**. В двух стаканах свежеприготовленного **сока редьки черной** растворить 1 ст. л. **соли**, добавить 1/2 стакана **водки**, стакан **меда** и хорошо перемешать. Смесь втирать в больные места, после чего их укутывать.

Лечение лекарственными травами по продолжительности не ограничено, только следует каждые 3–4 недели чередовать разные травы.

Очистить 350 г **чеснока**, истолочь в глиняной посуде деревянной палочкой. Надо убрать с верхнего слоя столько, чтобы в сосуде осталось растолченной массы с соком 200 г. Залить 90%-м спиртом. Сосуд плотно закрыть крышкой и хранить в темном месте 10 дней, процедить через плотную ткань и остаток отжать. Через 2–3 дня начать лечение. Капли растворить в холодном молоке (50 г молока на 1 прием).

Пить строго по схеме:

1-й день: утром — 1 капля, обед — 2 капли, ужин — 3 капли.

2-й день: утром — 4 капли, обед — 5 капель, ужин — 6 капель и т.д. до 5 дней (до 15 капель вечером).

6-й день: утром — 15 капель, обед — 14 капель, ужин — 13 капель и т.д. до 10-го дня — 1 капля вечером.

Повторять не раньше чем через 5 лет. Лекарство избавляет от жировых и известковых отложений, улучшает обмен веществ, в результате чего все сосуды становятся эластичными.

Взять 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавить к ним столько же хорошо очищенного **керосина**, чтобы получилась консистенция сметаны. Втирать на ночь досуха (считается слабым средством). Это же средство лучше всякого глицерина и кремов смягчает кожу рук.

Больным, страдающим от различного вида артрита и воспаления суставов, необходимо принимать **отвар лаврового листа**. 1 ст. л. измельченного лаврового листа заварить 400 г кипятка. 10 мин кипятить, затем перелить в термос и оставить в термосе на ночь. Утром процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 2 недель.

Воспаленные суставы можно излечить, прикладывая к больным местам **холст** — тряпку, которую пчеловоды закладывают в улей на зиму (пчелы покрывают ее прополисом).

Пол-литровую бутылку наполнить **красным клевером** и залить **водкой**. Настаивать 10 суток, после чего можно делать компрессы на больные места. Вскоре боли прекращаются.

Запущенный полиартрит предлагают лечить так: роют яму глубиной 0,5–0,7 м. В ней жгут **березовые дрова**. На оставшиеся угли дрова подкладывают 2 раза. На образовавшийся слой углей уложить старые **кости** и дожидаться, пока кости сгорят. Потом на пепел бросить сырые поленья, уложить толстым слоем хвою любых хвойных деревьев и усадить на эту хвою больного. Укрыть его (можно с головой) и распаривать, пока у больного хватит терпения. После процедуры больного хорошо укутать и уложить в теплом месте на 2 часа. По истечении времени стереть влагу с тела и сделать общий массаж.

Хороший эффект при лечении дает **мазь**, которую готовят из свежего **деревенского масла и березовых почек**: масло положить в глиняный горшок слоями. На слой масла (1–1,5 см) кладут слой березовых почек такой же толщины. Горшок заполняется почти доверху. Потом его ставят на сутки в хорошо протопленную русскую печку. Из протомившихся почек выжать масло и добавить в него 7–8 г истолченной в порошок **камфары**. Мазь хранить в холодном темном месте плотно закрытой. Растирать больные места перед сном.

Смешать по 50 мл **масла подсолнечника и масла белены**. Растирать суставы на ночь при артритах.

Взять пол-литровую бутылку из темного стекла. Положить внутрь кусочек **камфары** (размером в четверть куса сахара-рафинада). Наполнить бутылку на 1/3 **скипидаром**, на 1/3 — **растительным маслом** и на оставшуюся 1/3 — **водкой**. Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха при артритах перед сном, затем завязать растертую часть тела шерстяной тканью.

Втирать при артритах чистое **пихтовое масло** в предварительно прогретые компрессом из разогретой **морской соли** суставы. После втирания компресс повторить.

Натереть **чеснок** и отжать сок. Принимать при артритах 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 при артритах по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Если настойка кажется очень крепкой, то перед приемом развести ее 3 ст. л. кипяченой воды. Курс проводить ежедневно, пока не кончится настойка.

Взять 3 головки **чеснока**, очистить их, стереть в кашицу, выжать сок из 10 **лимонов**. Туда же положить 1 ч. л. **хрена**. Сок лимонов, чесночную кашицу и кашицу хрена смешать и настаивать 3 недели в теплом, темном месте. Принимать при артритах по 1 ч. л. 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 ст. л. размельченной шелухи лука, мелко нарезанную дольку чеснока и 1 ч. л. нарезанного солодкового корня или его порошка. Прокипятить смесь на слабом огне 20 мин. Затем добавить 2 ст. л. размятых плодов шиповника и кипятить еще 0,5 мин. Потомить под одеялом или в термосе 10–12 ч, затем процедить. Остудить и держать приготовленный бальзам в холодильнике. За 1 сутки при артритах можно выпить 1–2 л бальзама.

Съедать ежедневно по 20 **ягод вишни** при артритах.

Употреблять при артритах **зеленый чай**.

Размешать 2 ст. л. **соли** в теплой воде, смочить в этой воде полотенце и обтирать больные суставы. Обязательно при этом пить натошак 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 °С. 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 мин 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 натошак, затем днем и перед сном. Рекомендуется при артритах также съедать 1–2 картофелины — сырые, мелкоизмельченные на терке вместе с кожурой.

При артритах, полиартритах хорошие результаты дает индейский метод 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.

Ежедневно в течение длительного времени пить натошак по 1/2–1 стакану **морковного сока** при артритах.

Смешать **сок моркови, капусты и салата-латука** в соотношении 2:1:1. Пить при артритах по 0,5–0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать **сок моркови и сельдерея** в соотношении 1:1. Пить по 0,5–0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать **сок моркови, сельдерея и петрушки** в соотношении 4:2:1. Пить при артритах по 0,5–0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать **сок моркови и редиса** в соотношении 1:2. Пить при артритах по 0,5–0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать **сок моркови, сельдерея, петрушки и шпината** в соотношении 4:2:1:2. Пить при артритах по 0,5–0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать **сок моркови, сельдерея и салата-латука** в соотношении 4:3:2. Пить при артритах по 0,5–0,7 стакана 3 раза в день до еды.





Смешать **сок моркови, шпината, репы и водяного кресса** в соотношении 4:2:1:1. Пить при артритах по 0,5–0,7 стакана 3 раза в день до еды.

Залить 20 г **плодов барбариса** 0,5 л кипятка, настаивать 1 сутки. Принимать при артритах в течение дня.

Залить 20 г сухого **листа брусники** 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать при артритах по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Залить 10 г **листа грушанки** 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать при артритах по 1/4 стакана 3 раза в день.

Залить 1 ч. л. сухого измельченного **листа и молодых побегов багульника болотного** 2 стаканами кипятка, запаривать 20–30 мин. Пить при артритах по 1 ст. л. 3 раза в день.

Залить 3–4 ч. л. сухого измельченного **листа и молодых побегов багульника болотного** 1 стаканом кипятка, запаривать 20–30 мин. Натирать больные суставы.

Залить 10 г сухих **цветков ромашки аптечной** 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать при артритах по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы.

Залить 1 ст. л. сухой измельченной **травы зверобоя продырявленного** 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 мин. Принимать при артритах по 1 ст. л. 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 мин. Принимать при артритах по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Залить 15–20 г измельченной **травы череды трехраздельной** 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 мин. Натирать больные суставы.

Залить 15 г сухой измельченной **травы тимьяна ползучего** 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин. Принимать при артритах по 1 ст. л. 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 при артритах по 1 ст. л. 3 раза в день в перерывах между едой в течение 2 недель.

Залить 30 г **травы хвоща полевого** 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать при артритах по 2–3 стакана в день.

Залить 1 ст. л. сухой измельченной **травы полыни горькой** 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 ч. Применять для компрессов при артритах.

Смешать 10 г **цветков багульника**, 10 г измельченного **корня чемерицы** и 50 г разогретого **свиного жира**. Настаивать 12 ч в теплом месте, процедить. Использовать для втираний в больные суставы при артритах.

Залить 15 г **корневища с корнями дягиля лекарственного** 1 стаканом кипятка. Настаивать 15 мин, процедить. Натирать больные артритом суставы 3–4 раза в день.

Залить 100 г **плодов жостера слабительного** 0,5 л **водки**. Настаивать 12 дней, процедить. Натирать больные артритом суставы 2 раза в день.

Залить 15 г сухой измельченной **травы бедренца-камнеломки** 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать при артритах по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Залить 10 г сухой измельченной **травы первоцвета весеннего** 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин. Пить при артритах по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, крошке.

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 при артритах.

Залить 50 г **коры черемухи** 1 стаканом **водки**. Настаивать 2 недели. Втирать в поясничную область и больные артритом 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 ч, затем процедить. На 1 стакан теплой воды 1 ст. л. настойки, принимать при артритах 2 раза в день.

Залить 2 ч. л. **листьев брусники** 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, охладить и процедить. Выпить в течение дня глотками при артритах.

Залить 1 ч. л. сухих **кукурузных рылец** 1 стаканом воды, кипятить 10 мин. Пить при артритах как чай 3 раза в день. По желанию можно добавить мед. Принимая этот безвредный препарат, не следует применять другие способы лечения.

Залить 1 ст. л. всего растения **земляники лесной** 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, процедить. Пить при артритах как чай.





Залить 4 ст. л. сухих, мелкоизмельченных **корневищ пырея ползучего** 5 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4. Принимать при артритах по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Залить 6 г сухих измельченных корней и **травы одуванчика лекарственного** 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать при артритах по 1 ст. л. 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 мин. Принимать при артритах по 1 ст. л. 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 мин. Пить при артритах по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Залить 10 г **почек сосны** 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить, процедить. Выпить в течение дня при артритах.

Залить 15 г **корней шиповника собачьего** 1 стаканом воды, кипятить 20 мин, через 1 ч процедить. Принимать при артритах по 1/2 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 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане 15 мин, процедить. Пить при артритах по 3 стакана в день.

Смешать в равных частях **цветки бузины**, **лист крапивы**, **корень петрушки** и **корень вербы**. Залить 1 ст. л. измельченного сырья 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 мин на слабом огне, охладить при комнатной температуре и процедить. Пить при артритах по 2 стакана в день.

Смешать в равных частях **цветки бузины**, **цветки липы**, **траву золотарника** и **траву зверобоя**. Залить 1 ст. л. измельченной смеси 1 стаканом кипятка и дать настояться 30 мин. Пить при артритах по 2 стакана в день.

Взять по 3 части **цветков липы сердцевидной** и **цветков бузины черной**, 1 часть **плодов каштана конского**. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 15–20 мин, настоять 15 мин, 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 ст. л. измельченного сбора заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить при артритах по 2 стакана в день.

Взять в равных частях **корни стальника пашенного**, **корни мыльнянки лекарственной**, **кору ивы пурпурной**. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 мин, варить 10 мин, процедить. Пить при артрите 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 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 10 мин, варить 5–10 мин, процедить. Пить при артритах по 1 стакану через каждые 2 ч.

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 ст. л. смеси заварить как чай в 1 стакане кипятка, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня при артрите.

Взять в равных частях **лист березы белой**, **лист крапивы двудомной**, **траву фиалки трехцветной**, **корень петрушки огородной**. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/4–1/2 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 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/4–1/2 стакана 4–5 раз в день через 30–45 мин 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 ст. л. смеси варить 10–15 мин 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 ст. л. сбора варить 7–10 мин 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 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день через 1 ч 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 ст. л. 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 ч (если использовались сухие почки — на 48 ч). 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 артритом места натирать мазью на ночь.

Взять 20 корневищ (в виде комочка) растения **дряква** и сварить в 10 л воды. Когда отвар остынет, отлить от общего количества 1–2 л, а в остальной жидкости делать утром и вечером ванну. Рекомендуется такая очередность: держать в жидкости по 30 мин сначала ноги, затем

руки. После окончания процедуры 3 раза облить голову отваром, который вы заранее отделили. Отвар можно использовать несколько раз.

Брусника обыкновенная. Отвар листьев брусники пьют при отложении солей, артрите, спондилезе, подагре, суставном ревматизме, отеках. 2 ч. л. листьев залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин. Отвар охладить, процедить и выпить в течение дня глотками.

Сбор — цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы (поровну). 1 ст. л. измельченного сбора заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день при артритах различной этиологии.

При ревматоидном полиартрите, артрите простудного характера втирать чистое **пихтовое масло** в предварительно прогретые (компрессом из разогретой морской соли) суставы. После втирания компресс повторить.

4 г **мумие** на 10 дней, перерыв — 5 дней. После 3–4 курсов — перерыв 4 месяца. Полное лечение с 4-месячными перерывами составляет до 2 лет. При болях в суставах на ночь рекомендуется делать примочки из 3%-го раствора мумие.

Большую пользу при заболеваниях суставов приносят мякоть **арбуза, ягоды брусники, кизила, настои и отвары лекарственных растений**. **Листья брусники** (2 ч. л.) залить 1 стаканом воды, довести до кипения на слабом огне, прокипятить 5–10 мин, охладить и процедить отвар. Пить в течение дня.

Цветки бузины черной (1 ч. л.), **листья березы** (4 ч. л.), **кора ивы** (5 ч. л.) на 0,5 л воды. Настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Листья черной смородины, брусники и шиповника в равных частях заварить на 1 стакан, как чай. Принимать по 2 ст. л. в день до еды.

Березовые почки (5 г) залить 1 стаканом воды, довести до кипения на слабом огне, прокипятить в течение 15 мин, настоять, укутав, 1 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

15–20 г измельченных **стручков фасоли** залить 1 л воды, дать покипеть на очень слабом огне в течение 30–40 мин, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Рекомендуется также **настой сбора цветков бузины черной, листьев крапивы двудомной,**





корней петрушки, коры ивы белой: 1 ст. л. сбора (всех компонентов взять поровну) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 3–5 мин на слабом огне, процедить и охладить. Пить равными частями в течение дня. Одно из эффективных средств — многократное смазывание суставов пастой Розенталя в виде сеточки.

Чтобы избавиться от ломоты и боли в суставах, издавна применяют следующую смесь. В 2 стаканах свежеприготовленного **сока редьки черной** растворить 1 ст. л. **соли**, добавить 1/2 стакана **водки**, 3/4 стакана **меда** и хорошо перемешать. Смесь втирать в больные места, после чего их укутывать. Необходимо иметь в виду, что лечение лекарственными травами по продолжительности не ограничено, только следует каждые 3–4 недели чередовать разные травы.

Противовоспалительное и обезболивающее действие при хроническом артрите оказывает **бишофит**.

Залить 300 г **травы спорыша** 5 л кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить и вылить в ванну с водой (температура — 32–34 °С). Принимать ванны через день по 15–20 мин. Применяются при остеохондрозах и полиартритах различной этиологии.

Взять **траву мяты**, собранную во время цветения и высушенную в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Мятю залить водой в ведре в соотношении 1:3, кипятить 15 мин. Полученный отвар настаивать в течение 30 мин 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 чистошерстяной 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.

Залить 1 кг **сенной трухи** (сено для ванны непригодно, используется только труха) 1 ведром воды, кипятить 30 мин. Настаивать 30–40 мин, 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 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.

Диета для больных артритом призвана понизить кислотность. Она должна включать **фрукты и овощи** в виде салатов или состоять по крайней мере из двух вареных овощей. Замечено, что полезно употреблять в любом виде **спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, смородины черной**. В тяжелых случаях предписывается трехразовое питание сырыми овощами на протяжении недели. Повторять такую диету необходимо с интервалом в 2 месяца.

При метаболических артритах необходимо **исключить продукты, богатые пуринами** (мясные супы, печень, почки, мозги, икру, жареное мясо и рыбу, бобовые, цветную капусту), а также **спиртные напитки, крепкий чай и кофе**. Рекомендуется **молочно-растительная диета, отварные мясо и рыба** разрешаются не чаще, чем 2 раза в неделю.

Существует специальная **диета** на основе вареного **риса**, который способствует вытягиванию из связок и суставов нежелательных отложений, нарушающих гибкость соединительных тканей. Замочить на ночь 1 стакан риса. Утром воду слить, добавить 2 стакана воды и варить до готовности. Вареный рис промыть от слизи и разделить на 4 части. За 20 мин до каждого приема риса выпить 1/2 стакана воды. В течение дня пить **отвар шиповника**. На следующий день съесть 500 г вареной **свеклы** или 200 г **яблок**. Через 3–4 дня процедуру повторить. Провести несколько таких чисток с интервалами. Эта диета особенно эффективна при шпорах.

Артрит ревматоидный

Ревматоидный артрит — хроническое заболевание соединительных тканей, которое проявляется чаще всего в поражении суставов.

Причины и развитие болезни не до конца изучены, однако известно, что ей подвержены люди почти всех возрастных групп, включая маленьких детей. Однако чаще всего оно наблюда-





ется у пациентов среднего и старшего возраста. Причина хронического воспаления суставных тканей — сбой в работе иммунной системы, которая должна защищать человека от внешних атакующих факторов. Большую роль в развитии ревматоидного артрита играет наличие какого-либо очага инфекции и постоянное поступление из него в кровь многочисленных токсинов, приводящих к нарушению иммунологической реакции организма.

Первые симптомы ревматоидного артрита — это боль в суставах кистей и пальцев рук. Перед этим больной может перенести ангину, инфекционное и респираторно-вирусное заболевание. Пациенты могут жаловаться на потливость, ноющую боль в мышцах, после чего появляется боль в суставах, сначала в мелких, потом более крупных, далее болезнь распространяется по всему телу. За несколько лет человек может стать инвалидом, если не начать бороться с данным заболеванием.

Часто **ревматоидный артрит** может сопровождаться появлением ревматоидных узелков — мелких комочков из соединительной ткани, которые прощупываются под кожей. Еще один характерный признак болезни — утренняя скованность, которая проявляется в невозможности утром сжимать и разжимать кисти рук.

Настоящие причины развития ревматоидного артрита неизвестны, но скорее всего на развитие заболевания оказывают влияние окружающие внешние факторы, к которым относятся климат, инфекции, травматизацию, и внутренние — эндокринные нарушения, возраст, пол, наследственность.

К сожалению, сегодня нет препаратов, которые могут излечить ревматоидный артрит навсегда. Обычное лечение сводится к терапии, которую нужно поддерживать в течение всей жизни, что помогает немного ослабить боли и выровнять состояние пациента.

Народное лечение ревматоидного артрита довольно распространено, так как оно помогает **уменьшить боль** и приводит к заметному улучшению состояния больных. Для того чтобы вылечить ревматоидный артрит, народные средства применяют совместно с медикаментозным лечением.

Народное лечение включает в себя различные настои и отвары, которые принимают в качестве

лечебного чая или настойки внутрь, или в качестве компрессов и примочек наружно, а также другие средства для приготовления мазей, обтирания и натирания больных мест.

Соль. При ломоте в суставах натирают больные места солью, растворенной в меде или водке.

Глина. Особые сорта глины, встречающиеся в определенных местностях, применяются для глинолечения накладыванием медальонов и аппликаций. Для глинолечения используют жирную, пластичную глину, которую просеивают через металлическое сито, разводят водой до консистенции густой сметаны и тщательно размешивают до получения однородной массы. Нагретую до 60 °С глину смешивают с холодной до получения раствора нужной температуры. Температура глины при общих аппликациях — 39–40 °С, поясных (половинных) — 39–43 °С, местных — 40–46 и до 48 °С. Толщина глиняной аппликации (лепешки) — 4–5 см, продолжительность процедуры — 15–25, реже 30 мин. Курс состоит из 12–20 процедур, проводимых через день или 2–3 дня подряд с последующим днем отдыха.

Парафин. Парафин представляет собой воскоподобное вещество с температурой плавления 40–65 °С, получаемое из нефти синтетическим путем. Парафин имеет крупнокристаллическую решетку. На вид это белая полупрозрачная твердая масса без запаха и вкуса. Для прогреваний парафин начал использоваться с 1909 года. Специальными экспериментами установлено, что человеческая кожа выдерживает без ожога воду с температурой 45 °С, грязь — 50 °С, а парафин — 60 °С, и в некоторых опытах — до 70 °С. Кроме того, парафин остывает в 3 с лишним раза медленнее, чем, например, песок. Застывая, парафин уменьшается в объеме примерно на 10 % и сжимается, охватывая те ткани тела, на которые он был наложен, слегка сдавливая их. В парафине, в зависимости от сорта, содержится 0,6–5 % масляной фракции, и он еще и смягчает кожу. Парафин для процедуры обычно вначале расплавляют на водяной бане, а затем охлаждают до требуемой температуры в зависимости от метода его нанесения. Длительность процедуры парафинолечения обычно составляет 30–60 мин, проводить их следует через день. Отдых после процедуры не менее 1 ч.





Ниже приведены **4 основных способа парафинолечения**.

1. Расплавленный парафин при температуре 60–65 °С наносят плоской кистью или ватным тампоном на требуемый участок тела повторными слоями до получения слоя толщиной в 1 см и более. Затем этот участок покрывают кусочком полиэтиленовой пленки и закутывают шерстяным или ватным одеялом.

2. Этот способ может быть применен в домашних условиях только для лечения кистей рук и стоп ног и требует гораздо больших количеств парафина. Заключается он в том, что кисть или стопу вначале обмазывают парафином по первому способу, а затем погружают в ведро или другую посуду, в которую налит расплавленный парафин с температурой 60–65 °С.

3. Надевают медицинские или хозяйственные резиновые перчатки и приготавливают салфетки, простегивая 8–10 слоев ткани. Салфетки погружают в расплавленный парафин с температурой 60–65 °С, отжимают между 2 дощечек (сделать это можно только в перчатках) и накладывают на требуемый участок тела после предварительного нанесения на него тонкого слоя парафина по первому способу. Затем, так же как и в первом способе, участок тела покрывают пленкой и укутывают одеялом.

4. Наиболее **удобный способ для лечения дома**. Расплавленный парафин выливают в тарелку, фотокувету или форму для разлива холодца в зависимости от размера парафиновой лепешки — аппликации — слоем толщиной 1–2 см. Застывшую, но еще мягкую лепешку (обычно это соответствует температуре парафина 50–54 °С) вынимают из формы, предварительно подрезав на том крае, и накладывают на требуемый участок тела. Затем так же, как и в предыдущих способах, теплоизолируют его.

Курс лечения артритов — 10–30 процедур, за 1 процедуру проводят лечение не более 2–3 суставов одновременно, чередуя их.

Медь. Медные аппликации — тонкие пластинки отожженной меди — прикрепляются бинтом или пластырем на больное место на срок от 6 ч до 2 суток. Потом пластинки снимают и кожу под ними промывают водой. Если пластинки при снятии как бы «прилипают» к телу, а цвет кожи под пластинкой оказывается зеленоватым — это признак эффективности

лечения. И до тех пор, пока это сцепление есть, лечение следует продолжать. При артрите рекомендуется курс лечения медными аппликациями до 30 дней.

Минеральные воды. Больным, которым противопоказано лечение ваннами, можно накладывать на пораженные суставы компрессы и примочки из йодобромных вод, иногда приготавливаемых искусственно. На пораженный сустав помещают прокладку, смоченную йодобромной водой, поверх накладывают полиэтиленовую пленку или компрессную бумагу, затем вату. Компресс фиксируют, прибинтовывая его к суставу. Компрессы ставят ежедневно вечером и оставляют на всю ночь. Курс лечения — 8–10 процедур.

Лечебные грязи. Грязелечение заключается в наложении лечебной грязи определенной температуры на различные, в зависимости от конкретного заболевания, участки тела больного или на все тело на 10–30 мин.

В нашей стране встречается несколько типов грязи.

Иловая грязь представляет собой пластично-маслянистую вязкую массу черного цвета, горько-соленого вкуса, с запахом сероводорода, образовавшуюся в соляных водоемах (лиманах), например в Сакском озере в Крыму.

Сапропелевые грязи имеют буровато-коричневый, оливковый или серый цвет. Сапропель — это ил, образовавшийся в пресноводных озерах, болотах и прудах в результате гниения растительных и животных микроорганизмов.

Торфяные грязи представляют собой более или менее плотно слежавшуюся породу желтовато-бурого или черного цвета. Образование торфа происходит в пресноводных болотах в результате разложения и гниения растений: кустарников, деревьев, трав, мхов.

Глинистые илы — иловые отложения пресных озер.

Лечебные грязи с древних времен применялись для лечения артритов.

Мед. Смесь меда с соком алоэ и водкой в соотношении 2:1:3 — хороший компресс, оказывающий противовоспалительное действие при артритах.

Пчелиный яд. В литературе приводятся данные об успешном лечении ревматоидного артрита пчелиным ядом. Правильный выбор места





ужаления и количества может сделать только врач. В результате лечения уменьшаются боли в суставах, снижаются воспалительные явления, восстанавливается подвижность суставов. Болеутоляющее действие наступает сразу после ужаления или спустя 5–15 мин и длится от нескольких часов до 2–3 суток. Для закрепления эффекта курсы пчелоужаления необходимо систематически повторять.

Маточное молочко. При ревматоидном артрите рекомендуется комплексное лечение маточным молочком и пчелиным ядом по схеме и в дозах, обычно применяемых для лечения. При этом действие обоих веществ значительно усиливается. Кроме того, происходит выраженная стимуляция иммунной системы.

Желчь. В аптеках продается медицинская консервированная желчь, получаемая от крупного рогатого скота и свиней, содержащая стабилизаторы и антисептики (спирт, формалин, фурацилин). Применяют его наружно в виде компрессов на суставы как обезболивающее, противовоспалительное и рассасывающее средство.

Змеиный яд. Некоторые аптечные препараты для инъекций, изготавливаемые на основе змеиного яда, — випраксин, 0,06%-й раствор сухого яда гадюки обыкновенной; випералгин, яд песчаной гадюки; кобротоксин, яд кобры; эпилорктин, яд гремучей змеи — применяются для лечения артритов. Мази на основе змеиного яда для наружного применения: випротокс (випракутан), содержит яды различных змей, випрасал, содержащий яд гюрзы; виплетокс, содержит яд гюрзы; випразид, содержит яд песчаной гадюки.

При ревматоидном артрите полезны самые обычные продукты. Начнем со свежего имбиря, он содержит 2 вида биологически активных веществ, помогающих справиться с причиной боли — воспалением суставов. Народные знахари советуют добавлять в еду не менее 60 г натертых корневищ этого растения каждый день.

Все виды перца (черный, жгучий красный) также чрезвычайно полезны при **артритах**, так как улучшают циркуляцию крови, повышают иммунитет, помогают выводить шлак из организма. К тому же перец содержит естественные природные болеутоляющие вещества.

Одно из самых мощных растений-целителей — это **чеснок**. Индийские народные целители, основываясь на тысячелетнем опыте, вы-

яснили, что 2–3 зубчика чеснока, съеденных в день, способствуют снятию опухоли, болезненных ощущений в суставах, улучшают подвижность. Ученые при научном исследовании чеснока выяснили, что сила чеснока заключается в его способности блокировать простагландин — химическое вещество, вырабатываемое в пораженных тканях и вызывающее местное воспаление.

При полиартрите хорошо помогает **чесночная настойка**: 100 г чеснока разотрите, залейте 150 мл водки. Закройте пробкой, оберните сосуд черной бумагой или тканью и поставьте в прохладное место на 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Затем процедите и принимайте по 25 капель с теплым молоком за 15–20 мин до еды 3 раза в день минимум 1,5–2 месяца, желательно с октября по апрель.

Прекрасным средством в борьбе с артритом и полиартритом, в том числе ревматоидным, является **яблочный уксус**. Он содержит много калия, который помогает растворять кристаллы кислоты, образующиеся в пораженных суставах и вызывающие их воспаление.

Полезен такой напиток: размешайте в стакане теплой кипяченой воды 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ст. л. меда, выпейте утром натощак.

Вот еще одно простое средство — **минеральная вода** (желательно покупать в аптеке), она действует как смазка при больных обезвоженных суставах.

Эффективен при ревматоидном полиартрите и такой состав: соедините **димексид** 25 мл, 50%-й раствор **анальгина** (3 ампулы по 2 мл), добавьте горячую **дистиллированную воду** 20 мл. Все компоненты можно купить в аптеке. В полученном лекарстве смочите льняную ткань и оберните ею больные суставы, сверху накройте полиэтиленом, укутайте теплым платком. Держите компресс 1–2 ч, он оказывает противовоспалительный и обезболивающий эффект.

Возьмите **шерстяные варежки**, замочите их в растворе **поваренной соли** (1 ст. л. на 1 стакан воды) на 1 ч. Затем хорошенько отожмите и просушите. В таких варежках очень полезно спать тем, кто страдает подагрой, артритом и у кого по ночам сводит кисти рук так, что невозможно разжать пальцы.

В трехлитровую банку всыпьте 100 г измельченного **корня сабельника**, залейте 1 л хорошей





водки, плотно закупорьте и поставьте в темное место на 21 день, периодически встряхивайте содержимое. По истечении срока настойку профильтруйте через 4 слоя марли. В банку с оставшимся сырьем снова налейте 0,5 л водки и поставьте в темное место. Пока состав настаивается, принимайте первую порцию настойки по 1 ст. л., разводя 100 мл воды, за 30 мин до еды 3 раза в день. Это основное лечение. Вторую порцию настойки применяют для поддерживающего курса. Перерыва между употреблением первой и второй настойки делать не нужно.

На ночь растирайте больные суставы **скипидарной мазью** (или любой согревающей), это вызывает прилив крови к проблемным местам, усиливая тем самым скорейшее поступление и действие лекарства.

Возьмите 1,5 стакана **корней шиповника**, залейте 0,5 л **водки** и настаивайте в течение 1 недели. Первые 3 дня принимайте по 1 ст. л. настойки, затем — по 50 мл 3 раза в день.

При полиартрите рекомендуется спать на матрасе, набитом **папоротником**. Эта нехитрая процедура положительно влияет на состояние суставов. За 2–3 месяца излечиваются самые тяжелые формы артрита, подагры и отложения солей.

Эффективным средством против сильных болей являются **березовые почки**. Возьмите 20 г березовых почек, залейте 100 мл 70%-го **спирта**, дайте настояться 2–3 недели. Затем процедите, отожмите сырье и храните настойку в темном сосуде в прохладном месте подальше от света. Принимать по 20–25 капель, разведенных в 1 ст. л. воды, 3 раза в день.

Залейте 200 г **соломы** 5 л кипятка, варите 30 мин. В остывший до 36 °С отвар погрузите руки (или ноги) на 30 мин. Лечение проводите при ревматоидном полиартрите через день. Курс — 5–6 процедур.

300 г **травы спорыша** заварите 5 л кипятка, настаивайте 2 ч, процедите и вылейте в ванну с водой, температура которой 34–35 °С. Принимайте такую ванну через день по 20–30 мин. Вместо спорыша можно использовать **соцветия ромашки аптечной**. Отвар готовится так же.

Возьмите в равных частях **листья березы белой, крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной и корни петрушки**. 1 ст. л. смеси заварите 1 стаканом кипятка, подержите на водяной

бане 10 мин, настаивайте 30 мин, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день при ревматоидном полиартрите, а также при подагре.

Как можно больше употреблять **плоды вишни с молоком**.

В течение дня принимать **мед**: утром — 30 г, в обед — 40 г, вечером — 30 г.

Стальник пашенный. **Отвар**: 500 г травы залить 3 л воды, кипятить 10–15 мин, затем процедить и вылить в ванну. Принимать такие ванны на ночь ежедневно по 30–40 мин. Курс — 2–3 недели.

Дряква альпийская (цикламен европейский, фиалка альпийская). **Отвар**: 20 клубней залить 40 л воды, варить на медленном огне 10–15 мин, процедить. Затем отлить 2 л жидкости в отдельный сосуд. Оставшуюся жидкость не процеживать, использовать для ванн: по 30 мин утром и вечером держать в отваре сначала руки, потом ноги. После процедуры в жидкости из отдельного сосуда (2 л) помочить голову. Одним и тем же отваром можно пользоваться несколько раз, пока не исчезнет боль.

Листья брусники. **Отвар**: 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин на медленном огне, процедить. Выпить в течение дня маленькими глотками. Курс — 1 месяц.

Цветки бузины, лист крапивы, корень петрушки, кора ивы — в равных частях. **Отвар**: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на тихом огне 5 мин, остудить, процедить. Пить по 2 стакана в день. Курс — 2–3 недели.

В стеклянную банку емкостью 0,5 л положить 30 г измельченной **камфоры**, 150 г **скипидара**, 140 г **оливкового масла** и долить доверху **винным спиртом**, настаивать 3 дня. Перед сном взболтать смесь, втереть досуха в больные места и обвязать шерстяной тканью.

Настойка. 100 г измельченной камфоры растворить в 200 мл спирта, добавить 20 г горчицы, взбить в этой массе 2 сырых белка, настаивать 3 дня. Втирать перед сном в больные места. Курс — 3–4 недели.

Конский каштан. **Настойка**: 20 цветков на 0,5 л спирта, настаивать 14 дней, процедить. Втирать досуха 3–4 раза в день и на ночь.

Рыбий жир, перец, мята, боярышник, имбирь — в равных частях. **Настой**: 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин,





процедить. Выпить в течение дня. Курс — 3–4 недели.

Крапива, девясил, шиповник, петрушка, кора сосны, виноградные косточки, клюква, шелуха арахиса — в равных частях. **Настой:** 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–25 мин, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема. Курс 1–1,5 месяца.

Возьмите 50 г измельченных **корней щавеля конского** и залейте 1 л **водки**, поставьте в теплое место на 2 недели, периодически взбалтывая содержимое. Принимать при лечении по 1 ст. л. 2 раза в день, утром — натощак за 30 мин до еды и вечером — перед сном через 2 ч после еды. Применяется также при лечении ревматизма.

При лечении артрита, полиартрита и ревматизма рекомендуют использовать **корень одуванчика лекарственного**. 1 ч. л. сухих и измельченных корней и листьев одуванчика заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают не менее 1 ч. Процеживают и принимают настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до приема пищи.

1 ст. л. сухой измельченной **травы первоцвета** залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин. Процедить и принимать по 1/3–1/2 стакана от 2 до 4 раз в течение дня за 20 мин до еды. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, окрошке.

При отложении солей в суставе головку репчатого лука разрезать пополам. В середину каждой половины влить по капле дегтя и приложить к больному месту.

Залейте 200 г свежих измельченных **листьев сенны** 1 л **красного вина типа «кагор»**. Поставьте настаиваться в темное место на 20 дней. Принимайте настойку по 25–30 г 2 раза в день перед едой.

Залейте кипятком **сосновые или еловые ветки**, настаивайте 30 мин. Температура лечебной ванны при артрите должна быть в пределах 37–38 °С. Если нет возможности принять ванну, погрузите ноги или руки на 20 мин в таз с сосновыми или еловыми ветками. Затем укутайте их потеплее и постарайтесь отдохнуть не менее 1 ч. При ревматическом полиартрите полный курс лечения составляет 5–7 процедур.

В народной медицине давно известно, что при болях в суставах рекомендуется обертывать их

на ночь летом — **листьями лопуха**, весной — **листьями мать-и-мачехи**, зимой — **листьями капусты**. Будьте терпеливы, делайте регулярно такие обертывания, и вы сможете надолго избавиться от болей.

Залейте 5 л кипятка 20 ст. л. измельченного высушенного **шалфея** и настаивайте 2 ч, процедите, затем влейте в ванну с водой, имеющей температуру 24 °С. Принять эту ванну от 10 до 15 мин. Принимайте такие ванны ежедневно в течение 1 недели, затем 5 дней перерыв и повторить курс.

При ревматоидном артрите для целебных ванн прекрасно помогает обычное **аптечное пихтовое масло**. Опустите ноги (или руки) в тазик с водой, где разведено 5–6 капель масла. Держать больные суставы в воде 15–20 мин, а вечером перед сном можно и дольше. Лечитесь 10–12 дней подряд. Когда будете втирать масло, предварительно смешайте его с равным количеством **растительного масла** (лучшего всего кукурузного), но при острой форме ревматоидного артрита делайте это аккуратно, чтобы не причинить себе излишнюю боль. При хронической форме болезни этот курс лечения длится в течение 1–2 лет.

Можно сделать ванны с отваром **пихтовых лапок**: 2/3 ведра измельченного сырья залить кипятком и варить на слабом огне с крышкой 5 мин, после процеживания влить в ванну.

При всех видах артритов и даже при артрозах исцеляют специально приготовленные **компрессы** (лучше на ночь), которые снимают боли и воспаление. Компресс держать несколько часов подряд ежедневно в течение 10 дней. Состав компресса: смешать по 1 ст. л. **соды пищевой, соли поваренной, горчицы и меда**. Смесь наложить на марлю (бинт) и приложить к больным суставам. Сверху — целлофан или компрессную бумагу, укутать шерстяным платком.

Болят суставы — пейте 3 раза в день по 1/2 стакана **отвара листьев брусники** (2 ст. л. измельченного сырья залейте 1/2 стакана кипятка, прокипятите 15 мин, остудите 1 ч, процедите).

Употребляйте по 1/2 стакана 3 раза в день **настой цветков календулы (ноготков)**. 2 ч. л. сырья залейте 2 стаканами кипятка в термосе и настаивайте 15 мин. Календула снимает воспаление и обладает противомикробным свой-





ством. Эти свойства крайне необходимы при всех формах артрита.

Пейте 3 раза в день по 1/2 стакана **настоя створок фасоли** при ревматоидном артрите и нарушениях солевого обмена (1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка).

Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды **настой крапивы двудомной** (на 1 ст. л. сырья 1 стакан кипятка, настоять 1 ч и процедить).

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день **настой рябины красной** (на 1 ст. л. сырья 1 стакан кипятка, укутать на 4 ч).

Если источником артрита послужил вирус, вам поможет **настой сосновых почек**: по 1 ст. л. 3 раза в день (на 1 ч. л. сырья 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить). Это очень сильное противовоспалительное средство.

При ревматоидном артрите выпейте в 3 приема перед едой в течение дня **настой** равных частей **травы хвоща полевого, листьев толокнянки обыкновенной и грыжника голого** (на 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, процедить через 10 мин).

О пользе **рыбьего жира** для лечения ревматоидного артрита известно давно. Можно употреблять его в капсулах (продаются в аптеке) или же по 1 ч. л. масла из печени трески. Но долго принимать масло нельзя из-за перегрузки печени витамином А. Достаточно пить не более 1 ч. л. масла в день. В рыбьем масле и жире имеются жирные кислоты омега-3, которые уменьшают чувствительность суставов. Ешьте лосось, макрель, в них много полезных микроэлементов.

Очень полезно есть **оливковое масло** в салатах и кашах. А вот жареное масло не годится — вредит суставам, содержит множество канцерогенов и теряет полезные свойства.

Весьма полезны при ревматоидном артрите **смеси свежесжатых соков**: морковного, сельдерея, томатов и капусты. Порядок приема соков таков: в первый день первой недели пить только овощной сок, на второй неделе пить этот сок уже 2 дня (через день, а не подряд), на третьей неделе — 3 дня, также через день.

Соберите и промойте водой из-под крана, затем обсушите от влаги 275 желтых **листьев кле-на**. Сложите их аккуратно стопочками, потому что хранить придется долго. В эмалированной посуде 3 листочка залейте 400 мл чистой воды, поставьте на плиту и доведите до кипения и

оставьте на 15 мин настаиваться, в течение дня выпейте настой в 3 приема на голодный желудок (натошак). Периодичность курса лечения: пить настой 30 дней, затем десятидневный перерыв и опять принимать целый месяц, снова перерыв и еще 1 месяц пить лекарство.

Для компрессов, примочек заварить 20 г **травы чертополоха** на 1 стакан горячей воды, можно использовать свежий сок.

Для приема внутрь готовят **настой**: берут 2 ст. л. травы, проваривают в 500 мл воды 10 мин. Охлаждают и выпивают за день равными порциями.

2 ст. л. измельченных **почек и листьев тополя** залить 1,5 стакана кипятка и настаивать в течение 15–20 мин. Пить процеженный настой 3–4 раза в день.

Для наружного применения для сидячих ванн: 2 ст. л. измельченных **почек и листьев тополя** залить 4 стаканами воды и прокипятить в течение 5 мин. Настоять не менее 4 ч, затем вылить в ванну. Повторять ежедневно в течение 11–13 дней.

Мазь: порошок из сухих почек тополя смешать со сливочным маслом в соотношении 1:4, мазать больные места.

Настойка для приема внутрь: в соотношении 2:1 взять **цветки каштана и водку**, настаивать примерно 15 дней, после чего хорошо процедить и отжать. Принимать от 2 до 3 раз в день между приемами еды по 3–5 капель.

Настойка для растирания: 40 г **кожуры с шипами каштана** на 1 л **водки**. Следует настаивать в течение 20–30 дней.

Лавровый лист — мощное средство лечения против ревматоидного артрита. 1/2 пачки лаврового листа заливают 1,5 стакана воды, доводят до кипения и варят в течение 5 мин. Немного остудить и выпить. Продолжать лечение 3 дня, после чего делать перерыв 10 дней и снова повторить в течение 3 дней.

Вишня. Хорошо помогают при артритных болях компрессы с вишневой мукой. Для ее приготовления нужно высушить вишневые косточки, разбить их и смолоть в муку семечки.

Приготовить состав: **скипидар** — 150 мл, **масло оливковое** — 150 мл, **спирт (70%-й)** — 150 мл, **камфора** — 3 г. Все смешать. Применять для растираний.

Приготовить состав: **сок черной редьки** — 200 мл, **пчелиный мед** — 150 г, **водка** — 100 мл,





соль поваренная — 15 г. Все перемешать и втирать в больные суставы.

Натирать область пораженного сустава аптечными препаратами из **живицы сосны** (линимент скипидарный сложный).

В 100 мл **спирта** растворить 50 г **камфоры** и 50 г **горчичного порошка**. Отдельно взбить 100 г **яичного белка** и соединить оба состава. Втирать в больные суставы.

Как можно чаще употреблять **томатный сок**, который способствует усилению процессов обмена в организме.

При обострении болей помогает **компресс из тертого картофеля**. Картофельную массу помещают в сито и опускают в горячую воду. Затем, не отжимая, перекалывают в тканевый мешочек. Приготовленный компресс накладывают на больной сустав, покрывают пленкой и забинтовывают. Делают процедуру на ночь в течение 1 недели.

Длительное время можно применять **хвойный бальзам**, который помогает справиться с воспалением и уменьшить боль. Для его приготовления 40 г **веточек сосны**, 1 ст. л. измельченной **луковой шелухи**, натертый **зубчик чеснока** и 2 ст. л. **шиповника** заливают 2 л воды, кипятят 25–30 мин и дают настояться в тепле в течение 1 суток. Отвар процеживают и принимают до 1 л в сутки.

Куркума обладает противовоспалительным действием, которое обезболивает суставы! Свежий корень или мелкоизмельченную пряность добавляйте в разные блюда, и ваше беспокойство скоро пройдет.

Для суставов при ревматоидном артрите полезно делать **компресс из можжевельника и картофеля**. Для этого на дне кастрюли необходимо разместить 2 ветви можжевельника с ягодами и багульника или веточку эвкалипта. Затем залить холодной водой и поставить на медленный огонь, пока отвар не потемнеет. После этого отвар следует снять с огня и дать настояться 10 мин, вслед за тем процедить. В процеженный отвар поместить 4–5 картофелин молодого картофеля и варить их до готовности. Выложить картофель на отдельное блюдо, истолочь. Добавить в пюре мед (2 ст. л.), растительное масло (2 ст. л.) и 1 стакан отвара. Все хорошо размешать, положить массу на льняной лоскут ткани и в виде компресса, наложить на болезненный

сустав и утеплить. Несколько таких процедур отстраняют воспалительный процесс, и ревматоидный артрит перестает беспокоить.

Чтобы избавиться от ломоты и боли в суставах, издавна применяют следующую смесь. В 2 стаканах свежеприготовленного **сока черной редьки** растворяют 1 ст. л. соли, добавляют 1/2 стакана **водки**, 1 неполный стакан **меда** и хорошо перемешивают. Смесь втирают в больные места и тепло их укутывают.

Одним из методов лечения заболевания можно назвать **диету**, которая предусматривает введение в меню **морской рыбы**. Как показывают опыты, омега-3 жирные кислоты положительно влияют на состояние больных ревматоидным артритом.

Существует также специальная **диета** на основе **вареного риса**, который способствует вытягиванию из связок и суставов нежелательных отложений, нарушающих гибкость соединительных тканей. Лечебный рис готовят так. Стакан крупы замачивают на ночь, утром воду сливают, добавляют 2 стакана воды и варят до готовности. Готовый рис промывают от слизи и делят на 4 части.

За 20 мин до каждого приема риса выпивают 1/2 стакана чистой воды, а в течение этого дня пьют отвар шиповника. На следующий день съедают 500 г вареной свеклы или 200 г яблок. Через 3–4 дня процедуру повторяют. Рекомендуются провести несколько таких чисток с месячным интервалом.

Ревматоидный артрит суставов и опухания советуют убирать, принимая противовоспалительный **имбирный чай**. 2 ч. л. измельченного имбиря необходимо залить 2 стаканами воды и кипятить 40 мин, затем процедить и принимать вовнутрь с сахаром или медом после приема пищи.

Великолепный результат дает натирание болезненных суставов сухим **порошком имбиря**, а затем укутывание в теплое одеяло. Имбирь включает в себя биологические вещества, которые оказывают противовоспалительное действие.

В остром периоде формирования ревматоидного артрита советуют использовать полезные растирания, какие можно приготовить на спирту из **корневой брионии белой**, **цветков сирени**, **цветков одуванчика**, **багульника болотного**,





корня лопуха крупного, хмеля обыкновенного, чабреца. Чтобы приготовить настойку, берется стеклянная посуда (0,5 л) заливается сверху 40%-м спиртом. Затем требуется время на то, чтобы настоять травяную смесь на протяжении недели в темном месте. По прошествии времени можно процедить и применять настойку в лечении для растирания пораженных артритом конечностей.

Компрессы из эвкалиптового масла снимают болезненный и воспалительный процесс суставов. Для этого также годятся мазевые компрессы из трав лекарственного донника, листьев черной смородины, корня одуванчика. Чтобы приготовить мазь в домашних условиях, необходимо взять 2 ч. л. сухих и мелко истолченных частей перечисленных растений, затем перемешать с вазелином (50 г), дать настояться неделю и можно применять мазь для растираний суставов.

Существенное значение при лечении артритов суставов отводится правильности питания. А потому народное лечение подкрепите соблюдением сбалансированности диеты. Для того чтобы в какой-то степени снять признаки артрита, введите в свой рацион **фрукты и овощи** (в частности желтого и оранжевого цвета), орехи. При этом вам необходимо убрать продукты питания, которые ведут к увеличению содержания мочевой кислоты в крови и отложению мочекислых солей в суставах. Обильны пуринами: икра черная, мясо, почки, печень, язык, легкие. Из растительной пищи — бобовые, грибы, цветная капуста, шпинат, арахис. Из питья следует ограничить кофе, чай, какао.

Смесь меда с соком алоэ и водкой в соотношении 2:1:3 — хороший компресс, оказывающий противовоспалительное действие при артрите.

Сок крапивы жгучей — 1 часть; **мед натуральный** — 1 часть; **спирт 90–96%-й** — 1 часть. Только что отжатый сок крапивы смешать со спиртом. Добавить туда мед. Всех частей поровну. Хорошо размешать. Поставить в холодильник вниз, настоять 2 недели. После этого принимать по 30 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Принимать 6 месяцев, а при полиартрите пить, пока не будет осадков в моче и движения не будут свободными и раскованными, хранить в прохладном месте.

Истолченные **семена вишни и ее плодоножки** в виде отвара пьют при мочекишлом диатезе, заболеваниях суставов (артрите, полиартрите, подагре).

Отвар: очищенные от оболочки семена в истолченном виде и плодоножки их 1:1. 1 ст. л. этого сырья варят 15–20 мин в 1 стакане воды, настаивают 1 ч и пьют по 2–3 ст. л. отвара 3–5 раз в день до еды.

Траву фиалки трехцветной в виде настоя или чая принимают внутрь при артрите, подагре и суставном ревматизме.

Настой: 2 ст. л. травы настаивают 1–2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–5 раз в день за 30 мин до еды или травку заваривают как чай и пьют с медом по вкусу без строгой дозировки. Маленьким детям настой более 1 стакана в день давать нельзя!

Траву грыжника голого в виде настоя принимают внутрь при артритах, подагре, ревматизме и мышечных болях после тяжелой физической работы.

Настой: 30–50 г травы настаивают 1 ч в 1 л кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день, лучше до еды.

Очищают организм и являются отличным средством лечения артрита также **соковые смеси:**

- морковь, свекла, огурцы (10:3:3);
- морковь, капуста, латук (8:4:4);
- морковь, шпинат (10:6).

Эфирное масло лимона — 5 капель, **эвкалипта** — 4 капли, **лаванды** — 4 капли. Основа: **косточковое персиковое масло** — 1 ст. л. Смешать, нанести на область больного сустава, втирать массажными движениями.

Эфирное масло сосны — 5 капель, **лаванды** — 3 капли, **лимона** — 3 капли. Основа: **оливковое масло** — 1 ст. л. Смешать, нанести на область больного сустава, втирать массажными движениями. Процедуру проводить 1–2 раза в день.

Компрессы:

- кашлица из корней хрена, применяется для компрессов и втираний;
- кашлица из редьки, применяется для компрессов и втираний;
- кашлица из репы, применяется для компрессов и втираний.





Деформирующий полиартрит

Сок корней сельдерея — 500 мл, **мед пчелиный** — 500 г. Все перемешать в эмалированной посуде деревянной ложкой, переложить в литровую банку, держать в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды 1 месяц. При необходимости повторить через месяц. Кроме того, ежедневно употреблять 5–6 грецких орехов и 2–3 яблока.

Способствуют рассасыванию солей в пораженных суставах **компрессы с мочегоном или старой уриной** (чередовать).

На больные суставы советуют прикладывать **глину**, сваренную в урине (в горячем виде). Глина, проваренная в урине, лучше удаляет яды. Сверху накладывают ткань или вощеную бумагу, оборачивают тканью и закрепляют.

Особым образом приготовленный **картофель** помогает излечивать деформирующий полиартрит. Необходимо долго варить неочищенный картофель, затем размять его, не сливая отвар, и в течение дня съедать эту жидковатую кашу.

Другой вариант использования картофеля при ревматизме и полиартрите, его с давних пор применяли цыгане. Утром натощак съесть 1 сырую картофелину. Затем — 1–2 картофелины, сваренные в мундире, без соли.

В течение дня носить при себе 1 сырую картофелину. Если человек серьезно болен, она становится черной внутри и забирает на себя болезнь. Картошку необходимо закопать в землю так, чтобы на нее случайно никто не наткнулся.

Мелко нарезать два **листа фикуса** и залить их 300 мл **нашатырного (аммиачного) спирта**, обернуть посуду черной бумагой и выдержать 7 суток в прохладном месте. Натирать больные места утром и вечером.

Артрит псориатический

Псориатический артрит является хроническим прогрессирующим заболеванием суставов, которое ассоциируется с псориазом. Его этиология и патогенез неизвестны. Артрит чаще развивается при ярко выраженном поражении кожи, но полной соотнесенности между выраженностью и течением кожного и суставного синдромов нет. Артрит может предшествовать кожным высыпа-

ниям или фиксироваться при единичных псориатических бляшках.

Чаще наблюдается вариант болезни, который напоминает ревматоидный артрит. Отличительные особенности псориатического артрита — несимметричный характер поражения суставов, наличие над пораженным суставом багрово-синюшной окраски кожи (может развиваться периартикулярный отек, который захватывает весь палец), наличие сакроилеита, иногда — поражение других отделов позвоночника (спондилит), которое напоминает болезнь Бехтерева.

Гораздо реже встречается нехарактерный для этого заболевания вариант в виде полиартрита с преимущественным поражением дистальных межфаланговых суставов кистей, быстро прогрессирующей костно-хрящевой деструкцией и развитием значительных деформаций. Это так называемый мутилирующий (обезображивающий) артрит.

Псориатический артрит — обычно хроническое заболевание с периодами обострений и субремиссий. У некоторых пациентов артриты могут быть острыми, скоропреходящими, имитирующими ревматический или подагрический артрит. При псориатическом артрите иногда фиксируются признаки поражения внутренних органов: глаз (ириты), миокарда (миокардит), нижних отделов мочевыводящих путей (уретрит и др.) и развитие амилоидоза. Изменения в крови, по данным лабораторных исследований, неспецифичны, ревматоидный фактор в крови отсутствует.

Рентгенологические изменения в суставах почти такие же, как при ревматоидном артрите, однако околосуставной остеопороз выражен не так сильно, также существует склонность к развитию периостальных реакций и небольших костных пролифератов по краям головок и дистальных отделов фаланг пальцев. Для мутилирующего артрита характерно наличие остеолита фаланг, анкилозов и подвывихов.

Для лечения применяют различные нестероидные противовоспалительные средства (см. Артрит ревматоидный), назначают внутрисуставное введение кортикостероидов. При отсутствии нужного положительного эффекта рекомендуют пройти курс плазмафереза, прописывают также кризанол (как при ревматоидном артрите),





а при значительных кожных изменениях — метотрексат (5 мг в неделю и более).

Лечение народными средствами. Схема лечения псориатического артрита включает препараты растительного происхождения, водорастворимые продукты хитозана, фитосауны. Проводя скрининг лекарственных растений с противовоспалительным, противоаллергическим, противоэкссудативным, обезболивающим эффектом, специалисты выявили эффективность приведенного ниже **сбора**: таволга вязолистная, цветки — 30,0, одуванчик, корень — 10,0, аир болотный, корень — 20,0, ива козья, кора — 10,0, береза повислая, почки — 10,0, береза повислая, листья — 20,0. 1 ч. л. смеси растений залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить и пить теплым по 50 мл 4 раза в день до еды (не подслащивая!). Курс — 2–3 месяца.

Фитопаросауна (ежедневно) — модифицированная сауна из кедра. Продолжительность процедуры — 10–20 мин, курс 10 процедур с перерывом 1–2 месяца. Перед процедурой желательно принять душ. Процедура разделена на 2 этапа длительностью по 5–15 мин каждый: после первого посещения сауны смыть с себя пот, сделать 5–10-минутный перерыв, после второго посещения пот не смывать, а завернуться в сухую простыню и прилечь на 1 час.

Сбор (г) для фитопаросауны: брусника, листья — 20,0, календула, цветки — 10,0, можжевельник, плоды — 10,0, бузина черная, цветки — 15,0, хвощ полевой, трава — 20,0, береза, листья — 15,0, крапива двудомная, листья — 100,0;

Можно использовать другой состав растений в зависимости от преследуемой цели лечения: противовоспалительное — аир, девясил, душица, ромашка, трифоль, хвощ, чистотел, эвкалипт; противоаллергическое — крапива двудомная и глухая, курильский чай, лагохилус, медуница, тысячелистник, фиалка трехцветная, хвощ полевой; улучшающее микроциркуляцию — арника, гинкго билоба, каштан, таволга; противоэкссудативное — астрагал, ива, манжетка, пастушья сумка, таволга, тысячелистник, чистотел; иммуностимулирующее — алоэ, аралия, каланхоэ, левзея, родиола, элеутерококк, эхинацея; обезболивающее — багульник, душица, мелисса, мята, сабельник; кремнийсо-

держащие — крапива, медуница, пикульник, хвощ; ноотропное — маакия, родиола розовая, сабельник; лимфотропное — левзея, манжетка, сабельник, таволга, хвощ; мочегонное — брусника, груша, рушанка, дягиль, толокнянка, хвощ.

После фитопаросауны в поясничную область втирать **бальзамическую жидкость**, включающую масло зверобоя, сок подорожника, в течение 20 мин масло пихтовое, настойку календулы, жир медвежий (барсучий).

Чистотел большой (трава). 1 ч. л. сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при хроническом полиартрите. Точно соблюдать дозировку, растение ядовито.

Лечение псориатического артрита брусничным чаем. 2 ч. л. листьев залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, охладить и процедить. Пить в течение дня небольшими глотками. Можно применять также и настой листьев: 20 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Лечение псориатического артрита одуванчиком лекарственным. Залить 6 г сухого истолченного сырья 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Свежую траву применяют также наружно для компрессов.

Псориатический артрит, лечение зверобоем продырявленным. 1 ст. л. сухой истолченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Этот же настой можно применять наружно.

Лечение псориатического артрита сбором трав на основе мать-и-мачехи и березовых листьев: 5 г травы вереска обыкновенного, 5 г листьев ежевики, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев березы бородавчатой смешать. 1 ст. л. смеси варить 10–15 мин в 1 стакане воды, процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

Лечение псориатического артрита еловыми ветками. Свежесрубленные ветки залить кипятком, настоять. В остывший до 37–38 °С настой погрузить ноги или руки на 30 мин. Затем укутать их теплым и лечь в постель на 1 ч. Лечение повторять через 2 дня. При псориатическом артрите лечение должно состоять как минимум из 5–7 ванн.





Лен как средство лечения псориатического артрита. Разогретые сухие семена льна в мешочках либо завернутые в мягкую ткань в виде компрессов прикладывать на ночь к больному месту.

Лечение псориатического артрита ромашкой аптечной. Залить 300 соцветий 5 л кипятка, настаивать 2 ч, процедить и вылить в ванну с водой, имеющей температуру 34–35 °С. Принимать ванны через день по 15–20 мин. Курс лечения — 10–15 ванн.

Приготовление мази для лечения псориатического артрита. Уменьшают боль и способствуют замедлению воспалительного процесса компрессы из эвкалиптового масла, а также мази из цветков донника лекарственного, шишек хмеля обыкновенного или цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази взять 2 ст. л. свежесушеннх и истолченных в порошок частей растений, смешать с 50 г вазелина и тщательно растереть. Хранить мазь в темном прохладном месте.

Лечебные прогревания при псориатическом артрите. Для уменьшения болей прикладывать к больным суставам горячие подушечки с напарами из травы донника лекарственного, ромашки, черной бузины, хмеля обыкновенного (в смеси или каждое растение в отдельности). Для этого траву нагревают с небольшим количеством воды почти до кипения, наполняют этой смесью льняные мешочки и прикладывают к больным суставам на 15–20 мин. Так проделывают ежедневно в течение 10–15 дней.

Обертывания при псориатическом артрите. Больные суставы рекомендуется весной обертывать на ночь листьями мать-и-мачехи, летом — листьями лопуха, зимой — листьями капусты. Больные, у которых хватит терпения делать такие обертывания неделями и месяцами, могут надолго избавиться от болей.

Клопогон кистевидный — известный сильный релаксант и бывает полезен при лечении артрита. Он также улучшает пищеварение и аппетит.

Семена сельдерея используются как противовоспалительное средство, поскольку способны снять опухоль.

Пиретрум девичий помогает унять головные боли при мигрени и может избавить от болезненных симптомов при артрите.

Вахта трехлистная тоже используется при лечении псориатического артрита, стимулируя работу пищеварительной системы.

Если у вас распух сустав, делайте **компрессы из сырой протертой моркови**. На 1 ст. л. тертой моркови добавить 5 капель подсолнечного масла и 5 капель аптечного скипидара. Делать процедуру через день. На другой день ставить компрессы из листьев алоэ.

Если вы склонны к опухолям суставов, пейте **сок листьев лопуха** ежегодно. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды и заедать 1 ч. л. меда (если нет сахара в крови и аллергии на продукты пчеловодства). Сок можно готовить на 3–4 дня. Сок делать только из свежих листьев, хранить его в холодильнике. Одновременно принимать мумие. Принимать по 1 ст. л. утром за 1 ч до еды. Раствор готовить так: 2 г мумие на 200 мл кипяченой воды. 10 дней пить — 5 дней перерыв. Пить 2–3 месяца.

При псориатическом артрите часто болят мелкие суставчики ног. Очень хорошие результаты дает **травя мокрица, или звездчатка средняя**. Эта трава растет в каждом огороде, на полях как сорняк. Если вы на даче, набить в обувь эту траву как стельки. Надеть прямо на босую ногу, а к вечеру ополоснуть теплой водой. Эффект потрясает! Попробуйте.

При псориатическом артрите через месяц после основного курса лечения по моей методике необходимо сделать **настойку из кедровых орешков**. Способ приготовления: растолочь вместе со скорлупой орехи, залить в бутылку 0,5 л. **Водки** должно быть на 6 см больше. Настаивать 3 недели. Затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

При псориатическом артрите, а также при артрозе из 1 кг **корней сельдерея** отжать сок, добавить 2 стакана **меда** и хорошо вымешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс — 1 месяц, 1 месяц перерыв. Через месяц повторить.

Корень алтея (2 ст. л.) раздробить, поместить в эмалированную кастрюлю, залить 200 г горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и кипятить на водяной бане 30 мин. Охладить 10 мин. Отжать сырье и довести до 200 мл кипяченой водой. Хранить только 2 суток. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.





500 г **корня сельдерея с травой**, 500 г **лимонов** с кожурой. Добавить 500 г **меда**. Перемешать и поставить в холодильник на 3 дня. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Суставы станут подвижными, пальцы — ловкими.

Листья гинкго просушить, перемолоть в кофемолке. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день во время еды.

Фиалинник (кирказон) 50 г на 1 ведро воды, 30 мин кипятить. Принимать наружно в виде ванн. Внутренне: 1 ст. л. заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, принимать по 1/4 3 раза в день.

Весной собрать **почки сирени**. 2 стакана почек залить 0,5 л **водки**. Поставить в темное место настаиваться на 10 дней. Этим настоем натирать больные суставы, поясницу. Достаточно 10—15 процедур.

Сельдерей пьешь — суставы бережешь! Нужно купить свежие корни сельдерея, промыть, нарезать. 1 ст. л. корней залить 2 стаканами кипятка и настаивать 4 ч в теплом месте. Процедить и принимать по 2 ст. л. 2 раза в день до еды. Правда, добавив немного меда, чтобы лекарство было приятнее. Через 2—3 недели вы забудете о боли.

Овес. Поражает результат применения овса, далее я приведу рецепт отвара:

Рецепт № 1. 1 стакан овса надо залить 1 л родниковой воды (если нет, подойдет и отстоянная вода). Через 10 ч поставить на слабый огонь, кипятить 30 мин и настаивать, укутав, 12 ч. Процедить, долить родниковой воды до первоначального объема и пить 3 раза в день по 1/2 стакана за 20 мин до еды в течение 2 месяцев, затем месячный перерыв и повторение курса. Цикл выдерживать в течение 1,5 года. Отвар хранить в холодильнике и перед питьем слегка подогреть. Результат потрясающий!

Рецепт № 2. 1 кг овса промыть до чистой воды, залить 5 л холодной воды (структурированной) и поставить на огонь. От закипания держать на медленном огне 5—6 ч. Процедить через дуршлаг и разлить по бутылкам по 0,5 л. Должно получиться примерно 5 бутылок (на дне может быть осадок). Пить по 1 бутылке в день 3 раза перед едой за 20—30 мин. На пятый день готовить новую порцию. Пить 2—3 месяца, затем столько же перерыв. Обязательно добавлять

перед употреблением лимонный сок по вкусу. Можно добавлять айву (сок или протертую). Если пациент не страдает ожирением или повышенным весом, добавить оливковое или сливочное масло, мед, сливки.

Рецепт № 3. 1 стакан промытых зерен овса залить 1 л теплой структурированной воды или родниковой. Настоять 10 ч, затем варить 30 мин. Настоять еще 12 ч. Процедить. Объем отвара довести до 1 л кипяченой водой. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц. Делать такие курсы весной, летом и осенью.

Овес оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, обволакивающее, желчегонное, мочегонное, кроветворное и противовоспалительное действие:

- улучшает и обновляет состав крови, препятствует образованию тромбов;
- повышает количество лейкоцитов;
- нормализует обмен веществ;
- эффективен в лечении панкреатита;
- обладает антисклеротическим действием;
- повышает иммунитет;
- подавляет желчь и слизь в организме;
- повышает защитные функции организма, его способность к самоочищению;
- сдерживает развитие дегенеративных процессов в организме за счет большого содержания кремния;
- стимулирует выработку биотина (витамина B7, нормализующего обмен холестерина, аминокислот и белков в организме);
- стимулирует жировой обмен.

Внимание! Обязательно добавляйте лимонный сок, айву, мед и, если позволяет организм, сливки или другие жиры.

Очень часто у многих моих пациентов на фоне псориаза возникает **бурсит**. Бурсит — это когда воспаляется синовиальная сумка. Когда она воспаляется, возникает отек локтя или колена. Что делать? Я рекомендую в проблемное место втирать **настой коры калины**. Для ее приготовления заполните банку измельченной корой до половины. Доверху залить водкой. Плотнo закрыть крышкой и хранить в теплом темном месте, встряхивая 2 раза в день. Через несколько дней профильтровать, перелить в другую емкость и втирать в больное место 2 раза в день утром и вечером.





Наиболее популярным методом лечения псо-риатического артрита народными средствами является «гонка солей» при болях в спине и суставах, суть которой заключается в применении средств дегидратации растительного происхождения, обладающих мочегонным действием. Изменяя водно-солевой обмен, эти вещества уменьшают отек и воспаления в тканях и в нервных корешках спинного мозга. Таким действием обладают **порошок арбузной корки, настои петрушки и шиповника**. Порошок из арбузной корки готовят так: зеленый слой (наружный) арбузной корки снимают картофелечисткой или ножом и сушат в духовке. Затем перемалывают на кофемолке и употребляют 2–3 раза в день по 1/2–1 ч. л. Арбуз — безвредный пищевой продукт, но арбузный порошок оказывает сильное мочегонное действие и может вызвать снижение уровня калия в крови, а это может привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому лечение арбузной коркой следует сочетать с продуктами, содержащими большое количество калия.

Рекомендую следующее **варенье**. Взять 1 кг кураги, изюма, инжира, урюк, чернослив, грецкие орехи. Можно всего по 0,5 кг (в общем, кашу маслом не испортишь). Все пропустить через мясорубку, залить медом, разложить по небольшим баночкам. И ешьте на здоровье 2–3–4 ст. л. В день. Уверяю, баланс восстановится!

Предлагаю вам еще один **рецепт дегидратации. Петрушка в сочетании с лимонным соком**. Это высокоэффективное и безвредное средство! Вечером промытые корень и зелень петрушки пропустить через мясорубку. Должен получиться 1 стакан. Переложить в эмалированную кастрюлю и залить 2 стаканами крутого кипятка, укрыть и оставить до утра. Утром процедить через четыре слоя марли, отжать. Добавить сок 1 лимона, а отжим выкинуть. Пить не более чем по 1/3 стакана в день в 2 приема. 2 дня пить, 3 дня перерыв. И так до исчезновения отека.

Травяные ванны. По температуре различают ванны: холодные (до 20 °С), прохладные (20–33 °С), индифферентные (34–37 °С), теплые (38–39 °С), горячие (40 °С и выше).

Холодные и прохладные ванны тонизируют организм, стимулируют работу нервной системы, сосудов и сердца, стимулируют обмен веществ, повышают артериальное давление.

Теплые и индифферентные ванны уменьшают боль, расслабляют мышцы, успокаивают, улучшают сон, снижают артериальное давление.

Горячие ванны повышают потоотделение, стимулируют обмен веществ, расслабляют, снижают артериальное давление.

Правила приема общих ванн: лежать в ванне следует лицом к свету, слегка на правом боку, область сердца должна быть над поверхностью воды. После ванны необходимо протереть тело теплым полотенцем и отдохнуть в течение 30 мин.

Продолжительность теплых и индифферентных ванн — 10–20 мин, холодных, прохладных, горячих — 3 мин.

Мятные ванны. 0,3 кг сухой мяты заварить 5 л кипятка. Настоять в течение 2–3 ч. Влить 5 л настоя в ванну. Температура воды — 36–37 °С. Курс лечения — 10 ванн по 10–15 мин через день.

Скипидарные ванны. Белый раствор: кипящей воды — 550 мл, салициловой кислоты — 0,75 г, детского мыла — 30 г, живичного скипидара — 50 г. По 10–20 мл на ванну. Температура воды — 37–39 °С. Курс лечения — 10 ванн по 15 мин через день.

Следует помнить, что ванны с белым раствором повышают артериальное давление, а с желтым — снижают. При давлении 170–190 мм рт. ст. применяются смешанные ванны. Перед погружением в ванну половые органы смазывают вазелином.

Соляные ванны. Низкой концентрации — 200 г хлористого натрия на 200 л воды; средней концентрации — 2 кг хлористого натрия на 200 л воды; высокой концентрации — 5–6–10 кг хлористого натрия на 200 л воды. Температура воды — 36–37 °С. Курс лечения — 10 ванн по 10 мин через день.

Хвойные ванны. 100 г хвойного порошка или 100 мл жидкого хвойного концентрата на 200 л воды. Температура воды — 36–37 °С. Курс лечения — 10 ванн по 10–15 мин через день. Снимает напряжение, улучшает кровообращение, оказывает спазмолитическое действие, облегчает климактерические расстройства. На ванну вам понадобится 50–70 г экстракта хвои (или 1 кг хвои на 2 л крутого кипятка, настаивать 2 ч). Курс — 70–75 процедур (через день) по 20 мин.





Ванна с сенной трухой — самая эффективная. Она оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует обмен веществ, особенно полезна при псориатическом артрите, не имеет никаких побочных эффектов. Принимать 2–3 раза в неделю. Для приготовления лечебной ванны 7 кг трухи запарьте в большой емкости, процедите и вылейте в ванну с теплой водой. Продолжительность процедуры — 20 мин.

Большинство больных, страдающих псориатическими поражениями суставов и позвоночника, нуждаются в систематическом курортном лечении. Наилучший эффект наблюдается у больных, лечившихся на курортах с **сероводородными источниками**. Особенно стойкий результат нам удалось констатировать после лечения на курорте **Сочи—Мацеста**. Несомненно, большое значение имеет **климатотерапия**. К сожалению, этому фактору уделяется очень мало внимания. Климатические особенности Крыма, Северного Кавказа, Средней Азии (Узбекистан, Таджикистан), где имеются такие минеральные источники, благотворно действуют на организм, что служит важным толчком для обратного развития псориатического процесса. Особенно хороший лечебный эффект отмечается при лечении на курорте Сочи.

В остром периоде, когда имеется резко выраженное поражение кожных покровов, показаны **седативные средства** (френолон, левопромазин, сонাপакс и др.), витамины. При наличии сосудистых нарушений и выраженных инфильтратов рекомендуются компламин, нигексин. Участки кожного поражения обрабатывают мазями: 1–2 % салициловой, при обострении мазью Рыбакова, салицилово-ртутной, серно-дегтярной, кортикостероидной или мазью с цитостатиками.

Артрит реактивный

Многие пожилые люди страдают возрастным поражением суставов, с которыми народная и официальная медицина справляется и добивается как минимум устойчивой и долгой ремиссии. Но часто встречаются случаи, когда обычные лекарственные и народные средства не оказывают нужного эффекта. Тогда можно предположить, что это не обычное поражение суставов, а реактивный артрит — воспалительное поражение

суставов, которое развивается обычно после перенесенных инфекционных заболеваний: энтероколита, дизентерии, хламидиоза, цистита и др., как правило, кишечной и мочеполовой системы. Такой артрит называется «реактивный» из-за того, что в полости сустава нет следов инфекции, которые фиксируются при других видах поражения суставов. Не у всех пациентов, которые перенесли то или иное инфекционное заболевание, может проявиться реактивный артрит. Это связано с особенностями генотипа человека, который исследуется в анализе HLAB27. Наличие этих генов говорит о склонности к заболеванию реактивным артритом. Подобные особенности генотипа регистрируются довольно часто.

Примерно через 3 недели после перенесенного инфекционного заболевания у больного начинают болеть и опухать коленный, голеностопный суставы и суставы стопы. Воспаление суставов, в отличие от других видов артритов, — бессистемное и несимметричное: сначала может воспалиться правое колено, потом — левый голеностоп. Реактивный артрит на руках встречается редко: палец распухает сильно и становится похожим на сосиску. У других больных реактивный артрит начинается с околосуставных тканей: появляется ахиллодиния или подпяточный бурсит. При этом сильные боли не дают пациенту наступить на пятку и ходить. Болезнь протекает остро. К сожалению, реактивный артрит является как бы частью синдрома Рейтера. Дальнейшие его проявления выражаются в цистите, колите, уретрите, поражении глаз (двусторонний гнойный конъюнктивит). Часто больные и врачи принимают за эти недуги отдельно возникшими и пытаются лечить их, не привязывая к реактивному артриту и синдрому Рейтера.

Это крайне опасно, так как болезнь становится хронической и может привести к болезни Бехтерева или к серьезному заболеванию глаз с дальнейшей слепотой. Возможно появление кожных поражений на ладонях, подошвах, а также на слизистых оболочках.

Врач перед тем, как назначить лечение, должен определить с помощью лабораторных исследований, какой вид микроорганизмов стал причиной заболевания. Так, при мочеполовой инфекции, которая послужила причиной реактивного артрита, исследуются соскобы, а после желудоч-





но-кишечной инфекции в кале уже нельзя ничего найти, так как современные микробы трудно обнаружить. Лучше всего провести анализ на наличие антител к той или иной инфекции, благодаря чему можно распознать причину реактивного артрита. При обнаружении антител нужно полностью избавиться от инфекции, определив чувствительность к ним антибиотиков. Борьба с первоначальной причиной будет длиться как минимум 1-3 месяца. Дозы препаратов назначаются больше обычного, потому что до тех пор, пока жив микроб, иммунитет будет ослаблен.

Чаще всего назначают доксициклин: в первый день 2 капсулы, затем по 1 капсуле (100 мг) в сутки. Длительность лечения определит ваш лечащий врач по результатам исследований крови. Если больной не переносит антибиотики тетрациклинового ряда, ему назначают сумамед (1-й день — 1 г, затем по 500 мг в сутки) или ципрофлоксацин (1,5 г в сутки).

Одновременно проводится **борьба с артритом** с помощью нестероидных противовоспалительных препаратов. Немного раньше врачи назначали бутадione и индометацин, которые, как известно, очень токсичные, и при длительном их применении в больших дозах вреда будет больше, чем пользы.

Поэтому лучше всего принимать диклофенак (вольтарен) по 150–200 мг в сутки. Опять-таки при отсутствии заболеваний желудка. Теперь фармацевтическая промышленность выпускает более безопасные для желудка препараты: целебрекс и мелоксикам (мовалис). Их назначают по 1 таблетке в день.

Когда лечение запоздало (что нередко у нас в стране встречается) и реактивный артрит перешел в хроническую форму, стоит применить сульфасалазин. Принимать его начинают с 1 таблетки в день (по 500 мг), затем дозу увеличивают до 2, 3 и, наконец, до 4 таблеток в сутки. Этот препарат придется принимать не 1–2 месяца, а целый год: в конечном итоге с его помощью воспалительные процессы в суставах существенно приостанавливаются.

Рецепты народной медицины

для лечения реактивного артрита

В качестве дополнительного лечения к консервативной терапии для облегчения состояния больного в народной медицине используются различные **мази и компрессы**. В аптеке вы всег-

да найдете противовоспалительную жидкость **димексид**. Это средство обладает способностью проникать глубоко в ткани организма и играть роль проводника других лекарств. Жидкость весьма жгучая и у некоторых лиц может вызвать аллергическую реакцию.

Прежде чем использовать димексид, нужно сделать пробу: разведите его пополам с водой и нанесите несколько капель на запястье. Если кожа не покраснеет по истечении нескольких минут, препаратом можно пользоваться. Теперь можно сделать компресс: разведите димексид с жидким вольтареном, реопирином или гидрокортизоном в ампулах в пропорции 1:1. Смочите кусок марли в этой смеси и приложите к больному суставу, поверх — вату, полиэтиленовую пленку. Компресс держать не более 30–40 мин, нельзя ни в коем случае оставлять на ночь!

Можно также смазать больной сустав любой противовоспалительной мазью, а поверх нее закрепить марлю, смоченную в димексиде, разведенном пополам с водой. Далее — вата, пленка, как в предыдущем рецепте. Мази сами не проникают глубоко в сустав, тогда как с димексидом всосется не только он сам, но и лекарственная основа. Этот компресс держать также не более 30–40 мин.

Мазь из окопника. Залейте и смешайте стакан растительного масла со стаканом листьев окопника или 1/2 стакана его измельченных корней. Поставьте на слабый огонь и варите 30 мин. После того как процедите отвар, влейте в него медленно 1/4 стакана, пропущенного через мясорубку пчелиного воска и немного витамина Е в масляной фракции. Остудите и пользуйтесь мазью: без димексида компресс держать 1 сутки, а с ним — не более 30–40 мин.

Воспаление сустава хорошо снимают **черная редька и хрен**. Из этих растений нужно сделать кашицу и нанести на проблемное место, предварительно смазав его детским кремом или растительным маслом. Поверх кашицы хрена накрываем сустав марлей, ватой и пленкой. Держать компресс 2–3 ч. На следующий день менять компресс — использовать редьку.

В 200-граммовую бутылку положить кусочек **камфоры** размером с четвертинку рафинада. Затем 1/3 бутылки залить скипидаром, 1/3 — подсолнечным маслом, 1/3 — винным спиртом.





Дать настояться 3 дня. Полученное средство нужно втирать досуха в область больного сустава на ночь и завязывать в виде компресса.

Если **соком чистотела** обильно смазывать пораженные суставы, то через несколько дней боли уменьшатся. Чем больше наносить сока на суставы, тем активнее проходит лечение.

1 ч. л. чистотела залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 ч. Пить по 50 г 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения — 1–2 месяца.

1 ст. л. **травы мокрицы** залить 1 стаканом кипятка. Укутать, дать настояться в течение 4 ч, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

3 ч. л. **корневища и корней горечавки желтой** заливают 3 стаканами воды и отваривают в течение 20 мин. Укутывают, настаивают 2 ч, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при артритах различного происхождения.

При реактивном артрите 1 стакан **перегородок грецкого ореха** заливают 0,5 л **водки** и настаивают 18 дней. Полученное средство принимают 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Если вас мучают больные суставы, смажьте их на ночь **смальцем**, сверху наложите компрессную бумагу и обвяжите шерстяным шарфом. Вместо смальца можно использовать **свиное сало**, пропущенное через мясорубку. В него нужно добавить немного меда.

При реактивном артрите 1 ст. л. свежей **травы портулака огородного** заливают 1 стаканом холодной воды. Держат на огне 10 мин после закипания. Затем настаивают, укутав, в течение 2 ч и процеживают. Принимают по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

20 г **цветков конского каштана** настаивают 2 недели в 0,5 л **спирта или водки**. Настойку применяют для растираний.

50 г **цветков коровяка (медвежье ушко)** настаивают 2 недели в 0,5 л водки или 70%-м спирте. Эту настойку используют для втираний как обезболивающее средство.

Мумие является универсальным средством и может излечивать от множества сложных заболеваний, что доказано в процессе лечения именно такого вида артрита.

Избегайте перегрузок. Тяжелые сумки лучше носить не в одной руке, а в обеих, особенно если

идти приходится долго. Полезно обзавестись сумкой на колесиках.

Избегайте погрешностей в питании и держите свой вес в норме. Известно, что лишние 5 кг повышают нагрузку на коленные суставы на 20 кг.

Выбирайте обувь только с супинаторами и на небольшом каблучке (каблук высотой более 3,5 см заставляет наклоняться вперед и перегружает колени).

Не используйте в быту низкие стулья и кровати, подкладывайте подушки. Высота сидения должна быть на уровне колена.

Откажитесь от ходьбы по лестницам и как можно чаще пользуйтесь лифтом.

Старайтесь вести активный образ жизни — плавание, гимнастика в положении лежа, регулярные занятия лечебной физкультурой улучшают подвижность суставов и препятствуют ослаблению мышц. При этом противопоказаны бег, прыжки, приседания.

Не переохлаждайтесь и одевайтесь по погоде.

В питании при больных суставах рекомендуется **ограничить углеводы, жиры, мучные изделия**; есть **меньше мяса, больше рыбы и птицы**; отдавать **предпочтение фруктам, овощам, ягодам**; они содержат пищевые волокна, витамины и антиоксиданты, которые защищают организм от внешних воздействий; старайтесь чаще использовать обезжиренное молоко и молочные продукты, в них мало жиров, но много кальция. **Особенно полезны рыбий жир, чеснок, мед.**

Артрит суставов пальцев рук

Артрит — болезнь суставов пальцев рук, которая представляет собой их воспаление, вызываемое различными бактериями и дегенерациями. Артрит может быть хроническим и острым. Хронический артрит развивается постепенно и, как правило, сказывается к пожилому возрасту. Острый артрит может возникнуть внезапно.

Если суставы пальцев рук поразит ревматоидный артрит, то пальцы могут стать нетрудоспособными или даже лишиться возможности двигаться. Лечение такого артрита проходит крайне сложно и долго.

При ревматоидном артрите в полостях суставов пальцев рук скапливается жидкость, по-





этому связки растягиваются и не могут зафиксировать четкое положение сустава. Обычно такой артрит приводит к мелким и болезненным вывихам некоторых суставов пальцев. Ревматоидный артрит, как правило, поражает женщин в 30–40-летнем возрасте.

Если суставы пальцев рук неожиданно покраснели, заболели, повысилась температура, появился отек или опухоль, то нужно действовать следующим образом:

— причины болезни сами не сможете определить, поэтому необходимо сразу же обратиться к врачу. Высококвалифицированный специалист после различных лабораторных исследований поставит точный диагноз и выпишет лечение. Кроме этого, самая главная задача — узнать диагноз. А вылечиться вы можете множеством методами народной медицины;

— **народная медицина** в зависимости от вида болезни суставов ваших пальцев рук **предлагает использовать такие методы лечения: навоз, капустный лист, мази змеиног и пчелиного яда, крапива** и т.д. Также могут быть эффективными в борьбе против артрита суставов **тепловые процедуры** для кистей рук.

Кроме того, народная медицина предлагает осуществлять такие процедуры при болезни суставов пальцев рук: **умывание рук фруктовым уксусом**; ставить различные **компрессы** на основе **творога, отрубей, картошки, муки, лечебной грязи** и т.д.; употреблять **чай, сок и салат из одуванчика, хрена и бузины черной**; **ванны с маслами из календулы, эвкалипта, тимьяна**, которые дадут хороший противовоспалительный эффект, **чаи из липовых цветков и крапивы**, которые обладают хорошей мочегонной способностью.

Для приготовления противовоспалительной **настойки** возьмите 5 измельченных **головоч чеснока** и, залив их 0,5 л **водки**, настаивайте в теплом темном месте в течение 10 дней. Принимайте настойку по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Если настойка слишком крепка для вашего употребления, разведите ее в 45 мл кипяченой воды. Курс лечения проводите до тех пор, пока не закончится настойка.

Возьмите 3 **головки чеснока**, очистите их и перекрутите на мясорубке. Добавьте **сок 10 лимонов** и 3 ст. л. измельченного **корня хрена**. Тщательно перемешайте состав и поставьте в

теплое темное место на 3 недели. Принимайте по 1 ч. л. эликсира, разведенного в стакане воды, 2 раза в день. Продолжайте лечение, пока не кончится эликсир.

Одновременно накладывайте **компресс** на воспаленный сустав из следующих растений. Возьмите в равном количестве **побеги багульника болотного, полыни горькой, зверобоя продырявленного, травы череды и тимьяна ползучего**, измельчив компоненты, перемешайте. 3 ст. л. сырья заварите 1 стаканом кипятка, поставьте на слабый огонь и, доведя до кипения, варите 5–7 мин. Остудите и процедите. Растительную массу выложите на марлевую салфетку и, приложив на больной сустав, зафиксируйте повязкой. Повязку освежайте 2 раза в сутки, смачивая салфетку с травой в настое.

Принимайте **настой хвоща полевого**, который обладает противовоспалительным действием и хорошо помогает при артрите. Залив 30 г травы хвоща 250 мл кипятка, настаивайте 30 мин. Остудив, принимайте по 1 стакану настоя 2 раза в день.

Чабрец ползучий. Для наружного лечения: 15 г сухой измельченной травы запаривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин. Для внутреннего лечения тот же настой пьют по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Пиония необычная (марьины корни). Настой (аптечный препарат) пьют по 30–40 капель 3 раза в день перед едой.

Рябина обыкновенная. Плоды употребляют в любом виде.

Брусника. Плоды употребляют в любом виде. Настой из листьев: 20 г сухих листьев запаривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Пьют по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Чай. 5 г сухих листьев запаривают 1 стаканом кипятка. Пьют несколько дней подряд.

Первоцвет весенний. Употребляют свежую траву в салатах, юшках, крошке. Настой: 10 г сухой измельченной травы запаривают 1 стаканом кипятка, настаивают 10–15 мин. Пьют по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день.

Крапива двудомная. 7 г сухой измельченной травы запаривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15–20 мин. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в сутки.

Облепиха крушиновидная. Плоды употребляют в любом виде.





Смородина черная. Употребляют свежие и высушенные плоды. Можно приготовить такой настой из листьев: 3–5 г листьев запаривают 1 стаканом кипятка, настаивают 10–20 мин. Пьют по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день.

Пырей ползучий. 4 ст. л. сухих измельченных корневищ заливают 5 стаканами воды. Кипятят, пока не останется 1/4 объема. Пьют по 1 ст. л. 4–5 раз в сутки.

После пробуждения утром брать свежий **лист лопуха** и раскатывать его обычной скалкой до тех пор, пока не раздавятся все прожилки и не выступит сок. Затем обратной стороной листа обматывать палец и завязывать бинтом. Носить несколько часов и, когда лопух высыхает, менять его на новый. До 16 ч проделывать такую операцию 3 раза. Затем давать пальцу немного отдохнуть и делать повязку со жмыхом золотого уса.

Эти рецепты универсальны, их можно применять при лечении артритов любой локализации и этиологии: артрите тазобедренного сустава, артрите пальцев, артрите суставов ног и рук: локтевом, плечевом, коленном артрите. Народное лечение артрита весьма эффективно, надо лишь применять его систематично.

После излечения суставов пальцев рук нужно заботиться и ухаживать за ними. Главная профилактическая мера для артрита — слежение и удержание своего веса в нормальном состоянии. Принимайте как можно больше витаминов, которые больше всего содержатся в свежих овощах и фруктах. Бета-каротин, укрепляющий суставы пальцев рук, содержится преимущественно в овощах и фруктах желтого и оранжевого цветов.

Артрит суставов пальцев рук образуется чаще всего у людей, наиболее подверженных стрессу. Поэтому подумайте, не является ли стресс причиной болезни? Употребление в больших объемах пшеницы, соли, кофе, красного мяса, томатов, животных жиров и сахара также может стать причиной появления артрита. Лучше уменьшить или даже исключить эти продукты из своего рациона. При этом обязательно нужно включить в свое меню орехи и жирную рыбу, богатые омега-3 жирными кислотами.

При лечении артрита нельзя употреблять алкоголь, так как он является возбудителем побочного эффекта антиревматических лекарств.

Соблюдение таких простых правил поможет вам избежать различных неприятных заболеваний суставов пальцев рук и сохранить их подвижными и здоровыми.

Подагрический артрит

Подагрический артрит — заболевание суставов, которое возникает при нарушении обмена мочевой кислоты в организме. Ее кристаллы, которые откладываются в суставах и сухожилиях, в почках и других тканях, вызывают их воспаление и нарушение структуры. Чаще всего подагра встречается у мужчин в возрасте 35–60 лет, а у женщин — после 55–60 лет. Подагрический артрит зависит от нарушения обмена веществ в организме, при этом избыток мясной пищи только усугубляет течение заболевания, а не является непосредственной причиной его возникновения.

Предрасполагающие факторы подагрического артрита:

- систематическое переедание мяса;
- злоупотребление алкоголем;
- заболевания почек, гипертония;
- малоподвижный образ жизни, ожирение;
- наследственность;
- прием некоторых лекарств;
- переохлаждение.

При некоторых болезнях (при врожденных и приобретенных пороках сердца, некоторых видах лейкоза, интоксикации свинцом, приеме мочегонных средств, аспирина (для профилактики развития инсульта и инфаркта), рибоксина и т.д.) подагра носит вторичный характер. При подагре в крови образуется большое количество мочевой кислоты и пуриновых соединений, образующиеся в избыточном количестве или медленно выделяющиеся. Может наблюдаться сочетание этих процессов. Эти кислоты откладываются в виде кристаллов (уратов) в суставах, сухожилиях, почках. При подагре под кожей образуются небольшие (в среднем до 1 см в диаметре) узелки — тофусы. Это скопления солей — уратов, которые окружены капсулой из соединительной ткани. Чаще процесс поражает суставы больших пальцев стоп (нередко только одного), иногда рук, реже — голеностопные, локтевые, коленные суставы. Плечевые и тазобедренные суставы при подагре страдают редко.





При **подагрическом артрите** суставы сильно отекают, над ними увеличивается температура, кожа становится багровой. Пациент чувствует очень сильные боли: даже малейшие дотрагивания до кожи становятся непереносимы. Одновременно повышается температура, возникает озноб. Подагра часто обостряется внезапно, нередко — ночью. В среднем приступ длится от 2 до 7 дней, иногда проходит даже без лечения. Иногда может возникнуть бурсит в коленных и локтевых суставах. У 10 % пациентов после первого приступа подагры наблюдается многолетняя (до 10 лет и более) ремиссия, у остальных — рецидивы по 2–3 раза в год. При каждом следующем приступе количество вовлеченных в процесс суставов может расти, а приступы — становиться длиннее и тяжелее. Единичные или множественные тофусы на кистях, стопах, а также под кожей на ушных раковинах и на задней поверхности локтевых суставов говорят о хронической форме подагры, так как они, как правило, появляются не менее чем через 3–5 и более лет после первой подагрической атаки. Нередко тофусы образуются не только под кожей, но и в почках и других внутренних органах (это обычно обнаруживается при УЗИ, МРТ). Зачастую подагрический артрит сочетается с сахарным диабетом, гипертонической болезнью, ожирением. У 20–40 % больных, страдающих от подагры, развивается мочекаменная болезнь, со временем может возникнуть почечная недостаточность, атеросклероз. Все эти заболевания обоюдно усугубляют друг друга. Иногда приступ мочекаменной болезни — это первое проявление подагры, которая выявляется после обследования больного по причине мочекаменной болезни.

Обследование при подагрическом артрите:

- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови (определение С-реактивного белка, фибриногена, мочевой кислоты и других показателей);
- анализ мочи с определением концентрации мочевой кислоты;
- микроскопическое исследование содержимого тофусов;
- рентгенологическое исследование костно-суставной системы;
- УЗИ органов брюшной полости и почек, а также суставов.

Лечение подагрического артрита должно проходить под наблюдением врача и с периодической сдачей анализов мочи и крови. Оно должно быть комплексным, обычно длится несколько месяцев и обязательно должно включать:

— в период обострения подагры необходим покой, особенно больной конечности, сухое тепло, теплые ванны, но не рекомендуются согревающие компрессы;

— диетотерапию с ограничением содержания белка в суточном рационе из расчета 0,8–1 г на килограмм веса больного; в период ремиссии (вне обострения) кроме лечебного питания рекомендуются лечебная физкультура, физиотерапевтические процедуры, небольшой физический труд и физические упражнения, длительные пешие прогулки;

— симптоматическую (болеутоляющую) терапию: необходим холод и покой, из лекарственных препаратов врачи обычно назначают препарат колхицин или нестероидные противовоспалительные препараты, индивидуально подбирая каждому пациенту дозировку и схему лечения. Но более эффективны эти препараты только в самом начале болезни, а не в периоде выраженных проявлений, поэтому не следует затягивать с обращением к врачу, особенно при повторных обострениях;

— прием лекарственных препаратов, нормализующих солевой обмен в организме. Эти препараты не обладают обезболивающим действием, они изменяют химизм крови и мочи, поэтому назначаются только врачом на основании результатов биохимических анализов крови и мочи;

— профилактику и/или лечение почечных поражений проводят с помощью специально назначаемых врачом препаратов, а также широко используется фитотерапия;

— в некоторых случаях эффективны радоновые и соляные ванны: они способствуют выведению из организма мочевой кислоты.

Использование сауны не показано, так как приводит к снижению выделения мочевой кислоты почками, а это может спровоцировать обострение подагры.

Необходим **контроль за весом**, профилактика ожирения, повышенного содержания холестерина, профилактика гипертонической болезни.

Не рекомендуется в период обострения прием некоторых лекарственных препаратов (панкре-





атина, рибоксина, никотиновой кислоты, витамина РР, аспирин и т.д.). Поэтому не следует заниматься самолечением, а лучше всего обращаться к врачу уже при появлении первых симптомов подагры.

Лечение. В начальной стадии противовоспалительные средства (индометацин, ортофен, вольтарен, напроксен, ибупрофен и др.). В наиболее воспаленные суставы вводят гормоны (гидрокортизон, метипред, кенолог). В тяжелых случаях назначают кризанол, Д-пеницилламин (купренил, метилкаптазе), делагил, сульфасалазин. Применяется лечебная физкультура, физиотерапия (электрофорез, фонофорез, магнитотерапия), санаторно-курортное лечение. При стойком артрите — хирургическое вмешательство.

Больному с подагрическим артритом рекомендуется строго придерживаться диеты. В пищевом рационе должны быть существенно сокращены продукты, в которых содержится большое количество пуриновых оснований — это такие продукты, как мясо, рыба. Говяжье мясо употреблять только вареным. От телятины и от другого мяса молодых животных необходимо отказаться. Ни в коем случае не употреблять в пищу печеньку и почки (в них много мочевой кислоты). Требуется сократить и употребление хлеба, жиров, отказаться от употребления в пищу щавеля, шпината, фасоли, редиса, пряностей. В пищевом рационе больного подагрой должно быть больше молочных продуктов: полезны кислое молоко и сыворотка, побольше принимать нужных овощей и фруктов. Очень полезна морковь, по возможности чаще принимать в сезон свежую землянику и крыжовник. Употреблять в овощные блюда свежие листья винограда: биологически активные вещества, содержащиеся в виноградных листьях, способствуют быстрому выведению из организма мочевой кислоты. Продолжительность лечения не ограничивается. Когда нет свежих листьев винограда, могут быть использованы и сушеные листья, из них делают отвар для приема внутрь: сушеные листья растереть в порошок, 1 ст. л. залить 200 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде, процедить через марлю, пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

По возможности чаще пить березовый сок. Рекомендуется пить сок по полному стакану 3 раза в день. Продолжительность курса лече-

ния — до 1,5 месяца. Березовый сок эффективно увеличивает сопротивляемость организма, оказывает выраженное мочегонное действие, уменьшает болезненность в суставах.

Принимать теплый настой листьев смородины черной. Приготовление средства: нужно сушеные листья растереть в порошок. 5—6 г этого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать в плотно закрытой посуде примерно 45 мин, затем готовое средство процедить через 2 слоя марли. Пить настой по полному стакану 3—4 раза в день. Витамин С, содержащийся в средстве в большом количестве, оказывает противовоспалительное действие. Продолжительность курса лечения — 2—3 недели.

Регулярно делать припарки с цветками ромашки аптечной. Приготовление растительной массы: нужное количество сушеных цветков измельчить по возможности тщательнее, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать, плотно укутав посуду полотенцем, примерно 10 мин, после чего отцедить настой, а теплую растительную массу выкладывать на болезненные суставы. Продолжительность процедуры — 15—20 мин. Выполнять процедуру 1—2 раза в день. Благодаря довольно значительному содержанию салициловой кислоты ромашка оказывает хорошо выраженное противовоспалительное и некоторое анальгезирующее действие.

Можно делать припарки и с тем настоем, какой остается после приготовления растительной массы. Нужно пропитать получившимся теплым настоем льняную ткань, сложенную в несколько слоев, и прикладывать эту ткань к болезненному суставу на 15—20 мин. Делать так 1—2 раза в день. Если добавить в настой 1 ч. л. пищевой соды, эффективность средства только увеличится.

Ежедневно делать на больное место парафиновые аппликации. Процедура несложна и выполняется следующим образом: нужно сначала нанести на болезненный участок с помощью широкой кисти 2 слоя парафина, температура которого составляет не более 55 °С (чтобы не было ожога). Далее на этот же участок следует наложить с помощью 2 пинцетов марлю, которая сложена в 8—10 слоев и пропитана расплавленным парафином температурой около 65 °С. Потом накрыть эту марлю целлофаном или вошенной бумагой (большей площади, чем марля),





обернуть шарфом или шерстяным платком и не снимать аппликацию в течение 30–40 мин. Выполнять описанную процедуру ежедневно или через день. Полный курс лечения складывается из 6–8 процедур. Парафиновые аппликации довольно быстро снимают болезненность в суставах, оказывают противовоспалительное действие.

Также болезненные суставы можно прогревать с помощью озокерита. Правильно процедура выполняется следующим образом: сначала следует нанести на больной сустав какой-нибудь крем, поверх слоя крема нанести слой озокерита, который нагрет до температуры 45–55 °С, затем требуется больное место погрузить в массу озокерита, температура которой не менее 65 °С (озокеритом указанной температуры наполняется плотный клеенчатый мешок). Эту процедуру нужно делать 1 раз в сутки — лучше перед отходом ко сну. На полный курс лечения следует сделать 6–8 процедур. Вследствие лечения озокеритом достигается противовоспалительный и болеутоляющий эффект.

Больному, который страдает от сильных болей в суставах, рекомендуется ежедневно принимать **теплые ванны** с добавлением в воду для ванн отвара травы шалфея лекарственного. Приготовление средства: 300–350 г сушеной, измельченной в порошок травы залить несколькими литрами кипятка и держать на кипящей водяной бане не менее 10 мин, после чего настаивать средство в закрытой посуде при комнатной температуре до 40 мин, процедить через 1–2 слоя марли, оставшееся сырье хорошо отжать через ту же марлю. Вылить готовый отвар в воду для ванны и тщательно перемешать. Полный курс лечения складывается из 15 процедур. Продолжительность каждой процедуры — 10–12 мин. Все препараты шалфея лекарственного обладают выраженным антисептическим, противовоспалительным, седативным, некоторым болеутоляющим и противозудным действием и могут быть рекомендованы не только как гигиенические ванны, но и ванны местные.

Можно делать регулярные ингаляции настоем шишек ольхи серой. Приготовление средства: 8–10 г сушеного, тщательно измельченного сырья поместить в предварительно прогретую посуду, залить 300–400 мл крутого кипятка и настоять в плотно закрытой посуде при комнат-

ной температуре в течение примерно 2 часов, приготовленное таким образом средство нужно довести до кипения, вылить в кастрюлю достаточной емкости, края кастрюли выложить полотенцем или марлей, накрыть пледом или одеялом и вдыхать теплый воздух около 15 мин. Следует выполнять такие процедуры 2–3 раза в неделю, всякий раз после процедуры отдыхать в постели примерно 30 мин. Данное средство оказывает эффективное противовоспалительное и некоторое болеутоляющее действие.

Однако одной из форм лечения подагрического артрита является **лечение народными средствами**. В этом может помочь **отвар из цветков черной бузины** и для этого берут цветки черной бузины и заливают кипятком, затем ставят на малый огонь на 5 мин, затем настаивают и пьют по 5 раз в день, каждый раз по стакану, но в этот отвар можно добавить мед по вкусу.

Чтобы снять боли, можно воспользоваться **настоем цветков ромашки** и в нее добавить немного **пищевой соды**, намочить тряпку и приложить к больному месту.

Чтобы уменьшить в организме количество оксалатов, можно делать **клизмы из настоя травы шалфея и цветков ромашки**.

Трава чистотела также поможет снять напряжение с суставов и уменьшит воспаление, для этого ее заливают кипятком и через 1 ч можно пить по 3 ст. л. 3 раза в день.

Зимой полезен при подагре чай, который выводит соли — на 300-граммовый чайничек берут 3 ч. л. чая, 1 ст. л. земляники, 1 ч. л. зверобоя, заливают кипятком, настаивают 5 мин.

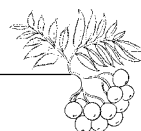
Яблоня. Плоды и сок яблок регулярно вводить в собственный рацион. Они препятствуют дальнейшему образованию в организме мочевой кислоты, которая способствует отложению солей в суставах.

Арбуз. Пить его сок и есть мякоть.

Перец горький стручковый. Взять 10 стручков и прокипятить в 300 мл воды 10 мин (на слабом огне). Настаивать 5 ч. Отфильтровать и перемешать с равным количеством меда. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день. Средство заметно повышает защитные силы организма в борьбе с подагрой.

Гвоздика травяная. Приготовить настой: 1 ст. л. травы на 250 мл кипятка, настаивают 2 ч. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.





Горчица сарептская. Приготовить настойку: 10 г измельченных семян на 150 мл этилового или эфирного спирта, настаивают 14 дней. Применяют для растираний.

Лук медвежий. Приготовить настойку: 50 г измельченных луковиц на 150 мл 96%-го спирта, настаивают 10 дней в темной посуде. Принимают по 10 капель 3 раза в день до еды.

Сельдерей пахучий. Приготовить настой: 1 ст. л. измельченных корней или листьев (свежих или сухих) на 300 мл кипятка, настоять на водяной бане 2 ч, процедить. Применять для растираний.

Майоран. Приготовить масло: траву настоять на оливковом масле (1:5) 20 дней, процедить. Применять для растираний.

Приготовить сбор: одуванчик лекарственный (корни) — 1 ч. л., крушина ломкая (кора) — 1 ч. л., кориандр посевной (плоды) — 1 ч. л., девясил высокий (корни) — 1 ч. л., стальник полевой (корни) — 1 ч. л., можжевельник обыкновенный (плоды) — 1 ч. л. Всю смесь залить 250 мл кипятка, кипятить 3 мин, настаивать 20 мин, процедить. Принимать утром и вечером в продолжение 6–7 недель как чай. С профилактической целью можно принимать в течение 1–2 месяцев весной и осенью.

Физалис. Сок из его плодов принимают по 10 мл 2–3 раза в день.

Анютины глазки (фиалка трехцветная). Приготовить отвар: 20 г сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 45 мин, процедить, отжать, долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Чистотел большой. Приготовить настой: 1 ст. л. измельченной травы залить 200 мл кипящей воды и настоять в течение 1 ч в теплом месте. Процедить и принимать по 2–3 ст. л. 3 раза в день.

Приготовить ванну: взять 100 г травы чистотела на ведро воды, кипятить 30 мин в закрытой посуде. Температура ванны — 38 °С. Полезно свежей травой натирать пораженные подагрой места, можно делать и компрессы из настоя.

Белена черная. Приготовить настойку: свежие листья настаивают на водке (1:10) 15 дней. Применять для растираний.

Стальник полевой. Приготовить отвар: 30 г сухого сырья поместить в эмалированную посу-

ду, залить 1 л горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 30 мин. Охлаждают при комнатной температуре в течение 10 мин и процеживают через 2 слоя марли. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 1 л. Принимают по 50–100 мл 3 раза в день до еды в течение 2–4 недель. Этот же отвар годится и для наружного применения.

Для лечения подагры используют **разваренную молодую** кору липы мелколистной.

Для снятия отеков наружно применяют **настой из хрена**. 1 ст. л. натертого хрена залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в течение 1 ч.

Залейте **цветки ромашки аптечной и бузины черной** небольшим количеством воды (чтобы получилась кашка), доведите до кипения, процедите, наполните отжатой кашкой подушечки из плотной материи и прикладывайте к больным местам. Это же средство хорошо при зубной боли.

Универсальная настойка из цветков сирени майской (не мичуринской). Рыхло насыпьте цветки сирени в пол-литровую банку и залейте водкой или спиртом. Закройте крышкой и поставьте на 21 день в темное место. Процедив, принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца. Этой же настойкой делают растирания и компрессы.

Приготовить **мазь**: взять 700 г свежего, непастеризованного и несоленого сливочного масла и положить его в глиняный горшок вместе с березовыми почками: слой масла в 1,5 см толщиной с таким же слоем почек, пока горшок не наполнится. Закройте горшок крышкой, обмазать его вокруг тестом и засунуть в хорошо натопленную русскую печь на 1 сутки. Через 1 сутки отжать масло из почек и добавить в него 8 г камфары, истолченной в порошок. Хранить мазь крепко закрытой в прохладном месте. Мазью натирать больные места не реже 1 раза в день, лучше перед сном.

Приготовить **сбор**: взять по 1 кг коры березы и осины, 100 г коры дуба. Приготовить крепкий отвар, уварив его на 1/3. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Вначале боли усилятся, затем станет намного лучше. Лечение проводить в периоде от 1 до 2 месяцев.

Осина. Приготовить **настойку**: 100 г коры ветвей и 50 г свежих листьев, 50 г почек, на 500 мл 70%-го спирта, 10 дней настоять, про-





цедить. Употреблять по 20 капель 3–4 раза в день.

Мелко измельчите сухие корневища аира. Затем 2 ст. л. корневища этого лекарственного растения залейте 1 л кипящей воды и кипятите на водяной бане 20 мин, после чего выдержите минут 30 и фильтруйте. Затем вылейте отвар в ванну с 36°-й водой. Можете принимать ее перед сном при экземе, ревматизме, полиартритах, артритах, подагре. Курс лечения — 12 ванн, по 1 в день на 15 мин.

Также эффективен при лечении подагры, артрита **сабельник**, который можно купить в аптеке, к тому же стоит он недорого. Для лечения болезней можно приготовить спиртовую настойку. Итак, возьмем 250 г сухого измельченного корня сабельника, зальем 1 бутылкой водки и будем настаивать ровно 1 месяц в темном месте. Готовую настойку принимать по 1 ч. л., запивая глотком кипяченой воды утром и вечером перед едой. Лечимся этим средством — регулярно, в течение 2 месяцев. За период лечения настойкой боли проходят, опухоли суставов спадают.

100–200 г **соломы** залить 5 л горячей воды, кипятить 30 мин. В остывший до 36–37 °С отвар погрузить ноги или руки на 20–30 мин. Процедуру принимать через день при ревматоидном артрите, подагре. Курс лечения — 5–6 ванн.

50 г измельченных **корней щавеля конского** залить 1 л водки и поставить в теплое место на 12 дней, ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, утром — натощак за 30 мин до еды и вечером — перед сном через 2 ч после еды. Применяется также при ревматизме.

Корень одуванчика лекарственного народная медицина рекомендует при ревматизме и полиартрите. 1 ч. л. корней и листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Пьют настой по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

10 г сухой измельченной **травы первоцвета** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин. Пить по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день. Свежую траву полезно использовать в салатах, супах, окрошке.

Положите в карманы одежды по **каштану** и время от времени сжимайте их в руках. Таким образом вы будете массировать рефлекторные точки. Это своеобразное упражнение помогает при ревматических болях.

1,5 стакана **корней шиповника** настаивают на 1,5 л 40%-го спирта в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре. Первые 3 дня принимают по 1 ст. л. настойки 3 раза в день, в последующие дни — по 2 ст. л.

При отложении солей в суставе **головку репчатого лука** разрезать пополам. В середину каждой половины влить по 1 капле **дегтя** и приложить к больному месту.

Залейте 200 г свежих измельченных **листьев сенны** 1 л **красного вина типа «кагор»**. Настаивайте в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Принимайте по 25–30 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Взять **листья березы белой и крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной и корни петрушки огородной** в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, после чего процедить. Пить по 1/2–3/4 стакана 3–4 раза в день в теплом виде при подагре или ревматоидных артритах.

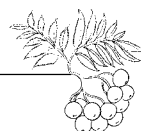
Залейте кипятком свежесрубленные **еловые ветки**, настаивайте 30 мин. В настой температурой 37–38 °С погрузите ноги или руки на 30 мин. Затем укутайте потеплее больное место и полежите в постели не меньше 1 ч. При ревматическом полиартрите полный курс лечения составляет 5–7 ванн.

Цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы приготовьте в одинаковых количествах. 1 ст. л. измельченной смеси заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 5 мин на слабом огне, затем охладите и процедите. Пейте по 2 стакана отвара в день при артритах различного происхождения.

Можно приготовить такую **смесь**: соцветия календулы лекарственной — 5 г, плоды можжевельника — 5 г, кора крушины ломкой — 5 г, цветки бузины черной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, трава хвоща полевого — 20 г. Залейте 3 ст. л. смеси 1,5 л кипятка, настаивайте 10 мин, затем варите 5–10 мин, процедите. Пейте по 1 стакану через каждые 2 ч.

Тщательно перемешайте 1,5 стакана **сока черной редьки**, 1 стакан **меда**, 100 г **водки** и 1 ст. л. **соли**. Используйте полученную смесь для растирания больных мест при пояснично-крестцовом радикулите, болях в мышцах, нервах, суставах.





Уменьшают боль и замедляют воспалительный процесс **компрессы из эвкалиптового масла**, а также **компрессы с мазью из цветков донника лекарственного, шишек хмеля или цветков зверобоя продырявленного**. Для приготовления мази возьмите 2 ст. л. высушенных и истолченных в порошок растений, смешайте с 50 г вазелина и тщательно разотрите в однородную массу. Смазывайте этой мазью больные суставы. Храните ее в темном прохладном месте.

Залейте 2 стаканами кипятка 1 ч. л. измельченных **листьев и побегов багульника болотного**. Кипятите 20–30 мин. Пейте отвар по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно применять этот отвар и наружно: 3–4 ч. л. сухой смеси заварите 1 стаканом кипятка, кипятите 20–30 мин и протирайте полученным раствором больные места.

В качестве **профилактики от заболеваний суставов** попробуйте следующее средство: отварите **картофельные очистки** и прогрейте полученным отваром руки и ноги. Кожа рук через некоторое время станет эластичной, ногти перестанут слоиться. А приняв ножную ванночку из отвара, вы избавитесь от трещин на пятках, натоптышей и подагрических явлений. Продолжительность этой процедуры — 25–30 мин. После ванночки ноги ополосните теплой водой и смажьте касторовым маслом.

Цветки липы сердцевидной, цветки бузины черной — по 3 части, **семена каштана конского** — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, прокипятить 15–20 мин, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при артрите и подагре.

20 г сухих **листьев брусники** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Чай: 5 г сухих листьев на 1 стакан кипятка.

В народной медицине при болях в суставах рекомендуется обертывать их на ночь **листьями лопуха**, весной — **листьями мать-и-мачехи**, зимой — **листьями капусты**. Больные, у которых хватает терпения делать такие обертывания неделями и месяцами, могут надолго избавиться от болей.

Траву хвоща полевого и грыжника голого, листья толокнянки обыкновенной соединить в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси настоять в 0,5 л кипятка и процедить. Выпить в 3 приема в течение дня перед едой (мочегонное при пода-

гре, артритах). Курс лечения — 7 дней. После этого нужно сделать перерыв на 3 дня и снова принимать в течение 1 недели.

Корень лопуха войлочного, корневище пырея ползучего, трава вероники лекарственной, трава череды трехраздельной — по 2 части, **трава фиалки трехцветной** — 3 части. 40 г смеси залить 1 л воды, проварить 15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день, первый раз — натощак.

Корень стальника полевого, корень мыльнянки лекарственной, кору ивы пурпурной смешать в равном соотношении. 3 ст. л. смеси настоять 10 мин в 2 стаканах кипятка, прокипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при артрите.

Трава зверобоя продырявленного — 25 г, **трава золотой розги (золотарника)** — 25 г, **цветки бузины черной** — 25 г, **цветки липы сердцевидной** — 30 г. 1 ст. л. смеси заварить как чай в 1 стакане воды и процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при подагре.

Для уменьшения болей к суставам можно прикладывать горячие **подушечки с напарами из травы донника, ромашки, бузины черной, хмеля** (в смеси или каждое растение в отдельности). Для этого траву с небольшим количеством воды нагреть почти до кипения, наполнить этой смесью льняные мешочки и держать на больном суставе 15–20 мин. Повторять ежедневно в течение 10–15 дней.

1 ст. л. сухой измельченной **травы полыни горькой** залить 1 стаканом кипятка и настоять 2–3 ч. Применять наружно.

Листья березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной, траву крапивы двудомной смешать поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, прокипятить 7–10 мин и процедить. Принимать по 1–2 стакана утром натощак при подагре, артритах.

Корень лопуха большого — 3 части, **корневище пырея ползучего** — 2 части, **трава фиалки трехцветной** — 3 части, **трава вероники лекарственной** — 2 части. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 10 мин, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день через 30–45 мин после еды при подагре.

Корневище аира болотного, траву зверобоя продырявленного, листья шалфея лекар-





ственного, листья толокнянки обыкновенной смешать поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день через 30–40 мин после еды при подагре.

Траву хвоща полевого, траву грыжника голого, кору крушины ломкой, плоды можжевельника обыкновенного, семена петрушки огородной смешать поровну. 1 ст. л. смеси залить стаканом воды, проварить 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при подагре, артритах.

Приготовить 50 г **камфоры**, 50 г **порошка горчицы**, 100 г **спирта**, 100 г **сырого яичного белка**. В спирте последовательно растворить сначала камфору, затем горчицу. Отдельно взбить белок. Смешать оба состава вместе. Втирать в больной сустав вечером перед сном при артритах.

От различного вида артритов и воспалений суставов полезно принимать **отвар лаврового листа**. 1 ст. л. измельченного листа залить 400 мл кипяченой воды, кипятить 10 мин, затем перелить в термос, оставить на ночь и утром процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 2 недель.

7 г сухой измельченной **травы крапивы двудомной** залить 1 стаканом кипятка, запаривать 15–20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Вырезать в плоде **редьки черной** полость, заполнить ее медом. Через 4 ч образуется сок. Растирание этим соком больных суставов приносит довольно эффективные результаты.

3–5 г сухих **листьев смородины черной** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–20 мин. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

Существует надежное **средство русских деревенских знахарей от артрита**. В бутылку объемом 400 мл положить кусочек камфоры размером в 1/4 куска сахара-рафинада. 1/3 бутылки залить скипидаром, 1/3 дополнить деревянным маслом. Остальную 1/3 долить винным спиртом (96–98%-м). Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать шерстяной материей на всю ночь.

Молочай высокий (травы — стебли, листья, цветки). Приготовление: 1 ст. л. травы заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч. В горячем настое парят ноги или делают припарки на воспаленные суставы. Настой моло-

чая обладает обезболивающим и отвлекающим действием.

Для нормализации обмена веществ и выведения мочевой кислоты (составляющие берут в равных частях): зверобой продырявленный (травы), липа остролистная (цветки), ромашка аптечная (цветки), почечный чай (листья). Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Сбор (составляющие берут в равных частях): береза повислая (листья), толокнянка обыкновенная (листья), кукуруза (рыльца), череда трехраздельная (травы). Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Сбор (составляющие берут в равных частях): береза повислая (листья), крапива двудомная (листья), фиалка полевая (травы), петрушка кудрявая (корень). Принимают в виде настоя теплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор (составляющие берут в равных частях): крапива двудомная (листья), хвощ полевой (травы), береза повислая (листья), крушина ольховидная (кора), валериана лекарственная (корень). Принимают в виде горячего отвара по 1 стакану через каждые 2 ч до стихания болей, затем по 1 стакану 3 раза в день.

Сбор (составляющие берут в равных частях): лопух большой (корень), пырей ползучий (корневище), череда трехраздельная (травы), фиалка трехцветная (травы), толокнянка обыкновенная (листья). Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Сенная труха (смесь измельченных высушенных трав, остающаяся под копами сена после его уборки). В народной медицине широко применяется для ванн, при лечении полиартритов, в том числе и подагрических. Приготовление: 1 кг сенной трухи заливают 10 л (1 ведро) кипящей воды, кипятят 30 мин, настаивают 20 мин, процеживают и разбавляют теплой водой до полной ванны температурой 38 °С. Для сидячей ванны берут 0,5 кг сенной трухи. Продолжительность ванны — 5–20 мин (зависит от состояния больного). При подагрическом артрите время нахождения в ванне доводят до 45–60 мин. Курс лечения — 30–50 ванн. Хороший эффект при подагре оказывают ванны из сенной трухи в смеси с равным количеством овсяной соломы. Для полной ванны надо 0,5 кг сенной трухи и 0,5 кг овсяной соломы.





Пчелы медоносные. Укусы пчел в область воспаленных суставов снимают боль и восстанавливают обменные процессы. При подагрическом артрите большого пальца стопы 7–10 укусов пчел полностью восстанавливают его функцию. В день делают не более 2 укусов, процедуру повторяют через 2–3 дня.

При подагре и ревматизме хорошее действие на больного оказывает постоянный прием в пищу **ягод земляники лесной**. В день рекомендуется съедать до 5 стаканов. Утром натощак — 2 стакана, за 30 мин до обеда — 1 стакан, вечером, за 1 ч до сна — 2 стакана. Рекомендуется исключить из питания мясо, все кислое и соленое. В легких случаях болезнь проходит за 1,5–2 месяца. Такое же действие оказывает настой ягод земляники (3 ст. л. на 3 стакана кипятка). Настой пить по 200 мл 3–4 раза в день.

Чеснок с лимоном. Взять 3 головки чеснока и 4 лимона. Из лимона удалить косточки и вместе с очищенным чесноком пропустить через мясорубку. Всю массу залить 400 мл кипятка, хорошо перемешать и настоять 3 дня в теплом месте. Процедить. Принимать по 50 мл массы 1 раз в день.

Настойка цветков сирени. Насыпать цветки сирени в пол-литровую бутыл (не утробовывая). Залить до верха водкой или спиртом и настаивать 21 день в теплом месте. Пить по 30 капель 3 раза в день до еды.

Морковь. Ежедневно принимать в пищу по 100 г тертой моркови с 1 ст. л. растительного масла.

Чеснок. В пол-литровую бутыл нарезать 3/4 чеснока и залить водкой. Настаивать 14 дней в теплом темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 1 ст. л. на 100 мл холодной кипяченой воды 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения — 1,5 месяца.

При подагре и ревматизме полезно есть свежие **ягоды черники** в любом количестве.

Настойка корней шиповника. Мелко нарезать 2 ст. л. корней шиповника и залить 500 мл водки. Настаивать 21 день в темном и теплом месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день за 1 ч до еды. Настойку можно применять для растирания суставов.

Настойка агавы американской. 2 ст. л. листьев залить 100 мл спирта. Настаивать 14 дней в темном месте, периодически взбал-

тывая. Процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Настойка барбариса. Измельчить 25 г коры барбариса и залить 100 мл 70%-го спирта. Настаивать 14 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день. Систематический прием настойки в течение 1,5 месяца уменьшает подагрические узлы и способствует растворению солей в суставах.

Настойка калгана (лапчатка прямостоячая): 20 г корневища залить 200 л спирта. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Это средство давно используется травниками и знахарями, но его не рекомендуется принимать людям, страдающим запорами.

Будра плющевидная. 1 ч. л. свежей травы залить 1 стаканом кипящей воды, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл теплого настоя 3 раза в день.

Орех грецкий. 20 г молодых листьев или незрелых плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Осина (кора, листья). Кору молодых веточек и листьев осины залить 70°-м спиртом в соотношении соответственно 1:10. Настоять 14 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить и пить по 30 капель 3 раза в день при подагре и ревматизме.

Сок березовый. При подагре березовый сок рекомендуется пить по 1 стакану 3 раза в день в течение 1,5 месяца. Сок уменьшает подагрические боли, выводит излишки мочекислых солей и обладает слабым мочегонным действием.

Любисток лекарственный. Измельчить 1 ст. л. сухих корней любистока и кипятить в 300 мл воды на слабом огне 15 мин. Настоять в теплом месте 3 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день при подагре и ревматизме.

Черная смородина. 25 г измельченных листьев заварить в 500 мл кипятка. Настоять ночь в теплом месте. Пить по 200 мл 3–4 раза в день при ревматизме и подагре.

Латук дикий. 1 ч. л. травы залить 500 мл кипятка. Настоять в теплом месте 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при подагре. Растение ядовито! Точно соблюдать дозировку!





Листья винограда. 1 ст. л. сухих листьев винограда (заготовленных в мае) залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настоять 1 ч, процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день. Полезны зеленые листья винограда. Их добавляют в салаты, в крошку и супы. Виноградные листья способствуют выведению из организма щавелевой кислоты.

Ряска маленькая. Высушить ряску, часто вороша. Истолочь и смешать с медом так, чтобы получились пилюли. Принимать пилюли 3–4 раза в день при подагре.

Лапчатка прямостоячая. 1 ст. л. сухих корней измельчить и кипятить на слабом огне 15 мин. Настоять в теплом месте 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при заболеваниях суставов.

Буквица. 1 ст. л. травы с цветками залить 1 стаканом кипятка, добавить 2 ст. л. хорошего десертного вина. Настаивать 20 мин в тепле. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Бузина черная. 20 г цветков залить 200 мл кипящей воды. Настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день с медом.

Прострел луговой. 2 ч. л. листьев измельчить и залить холодной кипяченой водой. Настоять 1 сутки в темном месте, процедить. Пить по 1 ст. л. через каждые 3 ч при ревматизме, подагре, артритах.

Сабельник болотный. Одним из самых распространенных народных средств при лечении подагры является отвар сушеных корней сабельника болотного. 2 ст. л. измельченных корней залить 500 мл кипятка, кипятить на слабом огне до уменьшения объема воды примерно на 1/4. Настоять 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Настойка из корней сабельника готовится следующим образом: 25 г сухого корня измельчить и залить 500 мл водки. Настаивать 21 день в темном месте, периодически встряхивая. Процедить. Пить по 1 рюмке 3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев.

Настой травы цикория. 2 ч. л. травы залить стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Густой отвар травы полезно прикладывать к пораженным подагрой суставам в виде компрессов (по рекомендациям Авиценны).

Капуста белокочанная. При подагре капусту полезно принимать в любом виде. Особенно по-

лезна она в виде салатов. Приложенный в виде компресса к больному суставу капустный лист снимает подагрические боли.

Брусника. При подагре полезно пить чай из листьев брусники. Пить постоянно в течение полугода. Чтобы не было раздражения мочевого пузыря, следует брусничный лист заваривать с цветками ромашки и липовым цветом в равных долях. Пить не более 4 стаканов в день.

Лабазник вязолистный. 3 ст. л. цветков залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день при подагре и ревматизме.

Сныть. 3 ч. л. сныти настаивать ночь в 2 стаканах теплой кипяченой воды. Утром процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Козелец приземистый. Отвар корней козельца (1 ст. л. на 200 мл кипятка) варить 10 мин, настоять в тепле 2–3 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при подагре.

Эвкомия вязолистная (аптечный препарат). Спиртовую настойку эвкомии принимают при подагре и артритах по 30 капель 3 раза в день.

Бедренец-камнеломка. 3 ст. л. измельченных корневищ с корнями залить 0,5 л воды и кипятить на слабом огне 15 мин. Настоять в теплом месте 4 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Горечавка желтая. 3 ч. л. корней и корневищ залить 3 стаканами воды, настоять в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды при подагре и артритах различного происхождения.

Герань луговая. 2 ч. л. сухой травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 ч. Принимать в течение дня мелкими глотками.

Кирказон ломоносовидный. Настой корня кирказона. 1/2 ч. л. заливают стаканом кипяченой остуженной воды и настаивают ночь. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день при мышечных болях и подагре.

Лист ясеня заваривают в виде чая и пьют длительное время при подагре.

Вереск обыкновенный. 3 ч. л. вереска настаивать в 2 стаканах остуженной кипяченой воды ночь. Процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день при подагре, ревматизме.

Рябина черноплодная. Полезно принимать при подагре в любом виде (чай, салаты, с сахаром и медом).





При подагре в ревматизме полезно есть плоды черники, земляники (по 2—3 стакана в день), готовить настои и чаи из их плодов. В день рекомендуется выпивать по 4—5 чашек чая или настоя плодов.

Горец земноводный (щучья трава). Настой корня (20 г на 200 мл воды), принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Горец змеиный. Отвар свежих корневищ горца змеинового (2 ст. л. на 400 мл воды) варить 10 мин, настоять в тепле 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 40 мин до еды при подагре, ревматизме, невралгиях и как мочегонное средство.

Береза белая. Спиртовую настойку (1 ст. л. сухих листьев и почек на 100 мл спирта, настаивать 7 дней, процедить) пить по 30 капель 3 раза в день при подагре и ревматизме.

Отвар березовых почек (1 ст. л. почек на 1 стакан воды, кипятить 5 мин, настаивать 1 ч, процедить) пьют при подагре по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

Безвременник. При приступах подагры и в межприступном периоде народная медицина рекомендует пить tinkтуру травы безвременника по 20 капель 3 раза в день (аптечный препарат).

Пижма обыкновенная. 1 ст. л. цветочных корзинок залить 200 мл кипятка. Настоять 2 ч в теплом месте, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при ревматизме и подагре.

Кубышка желтая. 2 ст. л. свежих листьев кубышки желтой (или 1 ст. л. сухих листьев) залить 300 мл кипятка и настаивать 1 ч. Процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день. Густой отвар листьев или цветков кубышки используют для компрессов при подагре и ревматизме.

Зверобой продырявленный. 3 ст. л. травы залить 800 мл кипятка, настаивать 2—3 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5—2 месяца. Применять при застарелой подагре, ревматических болях.

Черда трехраздельная. Траву череды заваривают и пьют как чай в течение длительного времени (до 3 месяцев). Пить настоем нужно только в горячем виде. Собирать череду нужно в стадии бутонизации, сушить в тени небольшими пучками. Настаивают траву череды свежим кипятком в течение 15 мин. Чай из нее должен иметь золотистый цвет. Для приготовления настоя из

травы череды 4 ст. л. измельченной травы заливают 5 стаканами кипятка и настаивают ночь, не укутывая. После процеживания настоем пить по 100 мл 3—4 раза в день при всех заболеваниях суставов.

Безвременник осенний. 1 часть сухих измельченных клубней залить 12 частями уксуса, настаивать 14 дней. Применять для растираний при подагре и других болезнях суставов.

Костяника. Густой отвар костяники (и растертые ягоды) применяют в качестве припарок при подагре и ревматизме.

Хрен. При болях в суставах и отечности применяют настоем из хрена. 1 ст. л. протертого хрена заливают 400 мл кипятка и настаивают 1 ч. Применяют в виде припарок и компрессов.

Репка. Растертую вареную репу прикладывают к пораженным суставам в виде припарок при ревматизме и подагре.

Корни шиповника. 20 г корней шиповника измельчить и залить 1 л кипятка. Парить на медленном огне 2 ч. После парения добавить в 1 стакан полученного пара 1 стакан холодной кипяченой воды. Полученной смесью делать теплые компрессы на больные суставы на ночь. Сверху сустав должен быть хорошо укутан.

Одним из лучших народных средств от подагры является следующее: растопить на огне немного сливочного масла, дать ему закипеть. Снять и убрать появившуюся пену и добавить столько же винного спирта. Зажечь смесь и дать спирту выгореть. Оставшуюся массу использовать для втираний в больной сустав. Втирания обязательно надо проводить перед камином, печкой или костром. Вместо спирта можно использовать обычную водку.

Подсолнечник. 2 ст. л. краевых цветков подсолнечника залить 300 мл водки и настаивать 7 дней. Процедить. Применять для компрессов и внутрь по 20 капель 3 раза в день. Одновременно полезно растирать пораженные суставы подсолнечным маслом.

Тополь черный. Высушить почки тополя и измельчить в порошок. Смешать порошок с коровьим маслом или вазелином в соотношении соответственно 1:4. Полученную мазь использовать как болеутоляющее средство при ревматизме и подагре.

Масло белены. 15 частей толченых семян белены залить 100 частями оливкового или под-





солнечного масла. Настаивать 18 дней в теплом месте. Применять как болеутоляющее средство при ушибах и болях в суставах.

Редька посевная. Сок или тертая редька являются хорошим отвлекающим средством при болях в суставах. Применяется при радикулите, подагре, артритах и ревматизме.

1 ч. л. бадяги настоять в 50 мл спирта 14 дней. Использовать в качестве растирания при опухших суставах.

При сильных подагрических болях рекомендуется приготовить следующий состав: сухие цветки бузины черной — 50 г, соцветия ромашки аптечной — 50 г. Смесь залить небольшим количеством кипятка, укутать и дать настояться 10 мин. Горячей смесью наполнить матерчатый мешочек и приложить его к больному суставу. Прибинтовать. Сверху сустав укутать шерстяной тканью на 2–3 ч или на всю ночь.

Можжевельник обыкновенный. 15 г измельченных плодов залить 100 мл спирта. Настоять 21 день в теплом и темном месте, периодически взбалтывая. Применять в качестве растирания при заболеваниях суставов.

Мелисса лекарственная. 25 г сухой травы залить 100 мл спирта. Настоять 7 дней и применять в качестве растирания при суставных заболеваниях, параличе и подагре.

Бобы соевые. В Древнем Риме повязки из истолченных соевых бобов рекомендовалось использовать при подагре, мастопатии, для лечения суставных болей.

Сосна обыкновенная. Измельченную и обваренную кипятком свежую хвою используют для компрессов при ревматизме и подагре. Хвоя может быть также использована для ванн.

Спирт муравьиный. 5 капель муравьиного спирта смешать с 1 ст. л. воды. Смесь втирать в опухшие суставы.

Папоротник. Если больной подагрой будет спать на матрацах, набитых листьями папоротника, то его состояние значительно улучшится.

Взять свежее яйцо, положить его в стакан и залить уксусной эссенцией. Залить яйцо с эссенцией 200 г растопленного несоленого сливочного масла. Стакан неплотно накрыть, завернуть в шерстяную ткань и поставить в теплое место на 3 дня. Хорошо перемешивая, смазывать больные суставы. Средство может быть применено от шпор, шишек и от ломоты в суставах.

Старинное народное средство. Взять 100 г кerosина. 200 г свежей коровьей желчи и 1/2 ч. л. поваренной соли. Все смешать. Чередовать натирание этим средством больных суставов с наложением компрессов на них, следующим образом:

1-й день — на ночь натереть больное место желчью и хорошо забинтовать; 2-й день — смазать после натирания желчью постным маслом, вечером — компресс; 3-й день — отдых. Такое лечение продолжать в течение 3 месяцев. Подагрические узлы, даже самые старые, сильно уменьшаются в размерах или сходят совсем.

Агава американская. Лист комнатного растения разрезать плашмя, оборвав колючки, и соком листа натирать суставы 1–2 раза в день.

Мак снотворный. При очень сильных болях в области сустава рекомендуется истолочь с поваренной солью листья мака снотворного, приложить к больному месту и плотно прибинтовать.

При острых болях в суставах рекомендуется на ночь отхлестать больные места крапивой, а утром натереть кerosином.

По рекомендациям тибетской медицины необходимо постоянно включать в пищевой рацион яблоки, спаржу, настойку чеснока.

Тамус обыкновенный (адамов корень). На Кавказе применяется при лечении подагры и ревматизма. 2 ст. л. измельченных корней обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде горячих подушечек прикладывать к больным суставам.

Белокопытник лекарственный. Листья белокопытника (свежие или сухие) завернуть в марлю, обварить кипятком и в виде горячей подушечки прикладывать к больным суставам.

Бородавник обыкновенный. Свежие или сухие листья обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде горячей подушечки прикладывать к больным местам при невралгиях, подагре и ревматизме.

Грудница мохнатая. 4 ст. л. свежей измельченной травы обварить кипятком, завернуть в марлю. Подушечки в горячем виде прикладывать к больным местам при подагрических или ревматических болях.

Каштан конский. 20 г цветков каштана конского настаивать 2 недели в 500 мл спирта или водки. Настойку применять для растираний при подагрических и ревматических болях.





Прием концентрированного сока черешни (1 ст. л. в день) или 200 г вишен или черешен часто предупреждают появление приступов подагры.

Угольные припарки. Уголь обладает способностью вытягивать токсины из организма. Смешайте 1/2 чашки порошка активированного угля с несколькими столовыми ложками льняного семени. Добавьте немного воды, чтобы получилась паста, и наложите на больной сустав. Сверху закройте материей и оставьте на ночь. В большинстве случаев такой компресс прекратит приступ подагры или хотя бы ослабит интенсивность болей.

Активированный уголь, принятый внутрь, поможет снизить уровень мочевой кислоты в крови. Принимайте 1/2 ч. л. 4 раза в день, сразу как встали, в полдень, днем и перед тем как лечь спать. Этим простым средством можно предупредить возникновение приступа подагры.

Во время острого приступа пораженный сустав следует держать в приподнятом положении, соблюдая при этом полный покой.

Лед. Иногда мешочек со льдом, положенный на больной сустав, ослабляет интенсивность болей.

При появлении болей в пораженном суставе нужно принять ибупрофен, но не следует принимать аспирин.

Такие продукты, как мозги, сердце, печень, почки, сельдь, анчоусы, сардины, мясные экстракты, мидии, сдобный хлеб, рыба, мясо, птица (содержащие большое количество пуринов), могут провоцировать появление приступа подагры. Так что по возможности следует избегать приема в пищу этих продуктов.

Подагра любит нападать на сустав, который был когда-то травмирован, поэтому старайтесь беречь суставы от ушибов, ударов и травм.

Постоянное потребление чая из трав часто помогает предотвратить приступ подагрических болей. Наибольший эффект оказывают травяные чаи из тысячелистника, плодов шиповника, аралии, мяты перечной.

Если у вас повышено давление, то старайтесь не злоупотреблять диуретиками (мочегонными), так как они вызывают потерю жидкости, сгущение крови и увеличение концентрации пуринов в крови, что может вести к возникновению приступа подагры.

Лечебные ванны при подагре. Ванны из лиственницы сибирской. 300 г концевых веточек лиственницы вместе с хвоей залить 5 л кипятка. Настоять 2 ч, процедить, вылить в ванну с водой. Температура ванны — 36–38 °С, продолжительность — 20 мин. На курс лечения — 12 ванн.

Ванны из шалфея лекарственного. 100 г шалфея залить 6 л воды. Кипятить 10 мин. Остудить до 45–50 °С и парить больные пальцы. Время ванночки — до 30 мин. Время от времени подливать горячего отвара шалфея (отлитого заранее). После процедуры надеть теплые носки или перчатки и лечь в постель. Лечение проводить лучше перед сном. Курс — до 2 месяцев.

Ванны с ромашкой. 100 г соцветий ромашки залить 10 литрами воды. Кипятить 5–7 мин. Добавить 200 г поваренной соли и парить больные кисти и суставы стоп в течение 30 мин, время от времени подливая горячий отвар.

Ванны из можжевельника. 50 ягод и стеблей можжевельника заливают 6 л кипятка и кипятят 20 мин. Отвар выливают в ванну. Курс лечения — 15 ванн по 20 мин 2–3 раза в год.

Ванны из травы мыльнянки лекарственной. 100 г измельченной травы залить 5 л холодной воды, настаивать 1 ч, кипятить 10 мин, процедить. Отвар вылить в ванну с температурой 37 °С. Ванны принимать на ночь. Курс лечения — 12–15 ванн.

Ванночки из дудника лесного. Взять 50 г измельченных корней на 6 л воды. Кипятить 10 мин, охладить до 50–60 °С и парить суставы пальцев рук или стопы ног при подагре. После ванночки больные суставы хорошо растереть настойкой этого растения (2 ст. л. измельченных корней залить 200 мл спирта и настаивать 14 дней в темном месте).

Ванночки из корней крапивы жгучей. 1 кг сухих корней крапивы измельчить и залить 2 л кипятка. Парить 3 ч на слабом огне. 2 стакана полученного отвара залить 6 л горячей воды, охладить до температуры 40 °С и сделать ножную или ручную ванну. Продолжительность ванны — 30–40 мин. После ванны больную руку или ногу обернуть теплой шерстяной тканью (не обтирая), лечь в постель, хорошо укрыться и выпить неразведенный отвар крапивы. Процедуру лучше делать на ночь. В течение дня пить





по 1 ч. л. напар на 1 стакан воды 3 раза в день. Напар пить до 3 месяцев.

После ножной или ручной ванны напар не следует выливать. Его можно использовать для ежедневных компрессов на больные суставы.

Ванны с листьями смородины. Настой листьев смородины черной используют в виде ванн при ревматизме и подагре. 100 г сухих листьев заливают холодной водой (5 л), настаивают 2 ч, кипятят 10 мин на слабом огне. Отвар выливают в ванну, температура которой 36–38 °С. Продолжительность ванны — 20 мин. Количество процедур на курс лечения — 15.

Люди, страдающие подагрическим артритом, должны придерживаться во избежание приступов диеты при подагрическом артрите. В медицинской терминологии этот вид диеты называется стол № 6 и стол № 6е. При первом виде диеты при подагрическом артрите свой рацион приема пищи больной должен сократить до 2570 ккал, а при втором — до 1950 ккал. Давайте посмотрим, какие нам дают рекомендации сотрудники медицины.

Одним из элементов, который может негативно повлиять на здоровье больного подагрой, является соль, которую надо ограничить до 5–8 г в сутки.

Также воспрещается есть мясо, бульоны из мяса и рыбы, внутренности животных, мясо молодого потомства животных, овощи, такие как бобовые и шпинат.

На появление приступов может влиять пища, содержащая натрий и пурины.

Врачи советуют сократить до минимума прием сдобных и хлебобулочных изделий.

Категорически запрещается принимать напитки, содержащие алкоголь и кофеин, а также крепкий чай и шоколад.

Следуя рекомендациям врачей, надо вывести из организма соли мочевой кислоты (ураты) при помощи обильного питья щелочных минеральных вод, соков, а также морсов и некрепкого чая.

При всей строгости диеты, медицинские работники не запрещают проводить раз в 7 дней разгрузочные дни, в которые допускается прием небольшого количества отварного мяса и рыбы, обезжиренных молочных продуктов (400 г творога и 500 г кефира), овощей (1,5 кг), фруктов (1 кг). Диета при подагрическом артрите по-

может вам избежать приступов, и вы сможете сбросить лишний вес.

Накануне разгрузочного дня делают теплую клизму (с ромашкой, шалфеем или вахтой). Во время разгрузочного дня пьют только воду (1,5–2 л в день). Вечером в день разгрузки опять делают теплую клизму. На следующий день после разгрузки питание обычное, но вегетарианское — без мяса, рыбы, яиц. Так голодают еженедельно, желательно в один и тот же день недели. Результаты будут заметны через 2–3 месяца: боли в суставах постепенно уменьшаются, улучшается самочувствие. В первый год вес может уменьшаться на 7–10 кг, во второй год — на 5–7 кг. В дальнейшем вес остается стабильным, постепенно уходят все проявления болезни. К сожалению, лишь немногие больные оказываются достаточно организованными для того, чтобы регулярно проводить разгрузочные дни.

ДЕРМАТОМИОЗИТ

Дерматомиозитом (полимиозитом) называют системное заболевание скелетной и гладкой мускулатуры и кожи.

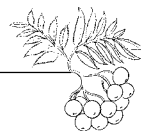
Предполагают вирусную (Коксаки В2) этиологию дерматомиозита, при этом провоцирующими факторами служат охлаждение, инсоляция, травма, беременность, лекарственная непереносимость. Опухолевый дерматомиозит отмечается у 20–30 % больных.

Дерматомиозит развивается вследствие разнообразных иммунопатологических нарушений. У женщин встречается в 2 раза чаще. Два возрастных пика болезни (переходный и климактерический периоды) говорят о значении нейроэндокринной реактивности. Возможно семейно-генетическое предрасположение.

Дерматомиозит начинается остро или подостро с мышечного синдрома (миастения, миалгии), артралгии, лихорадки, поражения кожи, плотных распространенных отеков. Далее болезнь приобретает рецидивирующее течение.

Поражение скелетных мышц фиксируется у всех больных как миалгия при движении и даже в покое, при надавливании и усиливающейся мышечной слабости. Мышцы плечевого и тазо-





вого пояса уплотняются и увеличиваются в объеме, сильно изменяются активные движения, больной не может сам сесть, поднять конечности и голову с подушки, удержать ее сидя или стоя. При сильном развитии болезни пациенты практически полностью обездвижены или даже находятся в состоянии полной прострации. Миастенический синдром не пропадает от приема прозерина и его аналогов. Патологический процесс, влияющий на мимические мышцы, приводит к маскообразности лица, поражению глоточных мышц (дисфагия), а интеркостальных мышц и диафрагмы — к нарушению дыхания, уменьшению жизненной емкости легких, гиповентиляции и частым пневмониям. Может поражаться глазодвигательная мускулатура, развиваться диплопия, страбизм, двусторонний птоз век и т.п. **На первых стадиях** болезни мышцы болят и часто отекают, позже на месте мышечных волокон, подвергшихся дистрофии и миолизу, развиваются миофиброз, атрофия, контрактуры, реже — кальциноз, который может наблюдаться в том числе в подкожной клетчатке, особенно у молодых людей, и легко обнаруживается при рентгенологическом исследовании. При электромиографии изменения являются неспецифичными. Поражения кожи могут быть разнообразными (эритематозные, папулезные, буллезные высыпания, пурпура, телеангиэктазии, гиперкератоз, гипер- и депигментация и т.п.). Иногда высыпания сопровождаются зудом. Весьма характерно и патогномонично наличие периорбитального отека с пурпурно-лиловой (гелиотроповой) эритемой — так называемые дерматомиозитные очки.

Полиартралгии, которые возникают при движении и ограничении подвижности суставов вплоть до развития анкилозов, преимущественно обусловлены поражением мышц. Отмечается воспалительное или дистрофическое поражение миокарда, что проявляется в виде стойкой тахикардии и лабильности пульса, артериальной гипотензии, расширения сердца влево, приглушения тонов, систолического шума на верхушке. Электрокардиографические изменения характеризуются снижением вольтажа, нарушением возбудимости и проводимости, депрессией сегмента ST, инверсией зубца T. При диффузном миокардите образуется тяжелая картина сердечной недостаточности. Может фиксировать-

ся синдром Рейно. Поражение легких изредка связано с главным заболеванием, чаще оно вызвано банальной инфекцией, к которой больные предрасположены из-за гиповентиляции легких, аспирации пищи после дисфагии.

Желудочно-кишечный тракт поражается практически у половины больных. Обычно отмечаются анорексия, боли в животе, симптомы гастроэнтероколита, гипотония верхней трети пищевода. Могут поражаться слизистая оболочка желудка и кишечника, образовываться некрозы вместе с отеками и геморрагиями, вплоть до тяжелых желудочно-кишечных кровотечений, перфорации желудка, кишечника. В ряде случаев фиксируются симптомы, которые стимулируют кишечную непроходимость.

Лабораторные данные неспецифичны. Как правило, наблюдаются умеренный лейкоцитоз с выраженной эозинофилией (до 25–70%), постоянное, хотя и умеренное повышение СОЭ, гипергаммаглобулинемия. Важное значение для диагностики болезни имеют биохимические исследования крови и мочи и биопсия мышц, особенно при хроническом и подостром течении заболевания (утолщение мышечных волокон с потерей поперечной исчерченности, фрагментацией и дистрофией вплоть до некроза, наблюдается значительная клеточная реакция — скопление лимфоцитов, плазматических клеток и т.д.).

При остром течении дерматомиозита отмечается резко нарастающее генерализованное поражение поперечно-полосатой мускулатуры вплоть до полной обездвиженности, дисфагии и дизартрии. Наблюдается общее тяжелое лихорадочно-токсическое состояние вместе с различными кожными высыпаниями.

Причиной летального исхода, который наступает через 3–6 месяцев в том случае, если болезнь не лечить, обычно являются аспирационные пневмонии или легочно-сердечная недостаточность из-за тяжелого поражения легких или сердца.

Подострое течение характеризуется циклическостью, тем не менее постоянно нарастают адинамия, поражения кожи и внутренних органов. Хроническое течение заболевания является самой благоприятной формой, когда поражаются лишь отдельные мышцы. В связи с этим, несмотря на значительное число обо-





стрений, общее состояние больных можно назвать удовлетворительным, и они долго сохраняют трудоспособность, кроме молодых людей, у которых развиваются обширные кальцинозы в коже, подкожной клетчатке, мышцах с образованием стойких контрактур и почти полной неподвижностью.

Лечение дерматомиозита. При наличии злокачественной опухоли ее удаление ведет к стойкой ремиссии. При остром и подостром течении показаны глюкокортикоиды в больших суточных дозах (подавляющая доза преднизолон — 60–80 мг и более при необходимости). После достижения эффекта, который наступает не скоро, дозу кортикостероидов снижают очень медленно (по 1/2 таблетки каждые 7–10 дней), до поддерживающей дозы на фоне делагила (0,25 г), плаквенила (0,2 г) по 1 таблетке после ужина. Лишь при развитии стойкой ремиссии глюкокортикоиды могут быть полностью отменены. Триамцинолон из-за его способности усиливать миастенический синдром противопоказан.

В терапии сохраняют свое значение нестероидные противовоспалительные препараты в общепринятых дозах, особенно при снижении доз кортикостероидов. В комплексном лечении рекомендуются витамины группы В и аскорбиновая кислота. При выраженной утомляемости мышц показаны прозерин и его аналоги в обычных дозах, АТФ и кокарбоксилаза, метандростенолон (неробол). При развитии кальцинатов рекомендуется динатриевая соль этилендиаминтетрауксусной кислоты, способная образовывать комплекс с ионами кальция и выводить их из организма. Вводят ее внутривенно в 5%-м растворе глюкозы (на 500 мл глюкозы 2–4 г препарата) капельно в течение 3–4 ч или дробно каждые 6 ч. Курс лечения — 3–6 дней, после 7-дневного перерыва курсы можно повторять. Препарат противопоказан при поражении почек и печени. В период затихания острых явлений могут быть рекомендованы осторожная лечебная гимнастика, массаж конечностей. В хронической стадии с выраженными атрофиями и контрактурами показаны настойчивая лечебная гимнастика и массаж.

При раннем лечении дерматомиозита адекватными дозами кортикостероидов у больных острым дерматомиозитом наступает стойкое выздоровление.

При подостром течении дерматомиозита обычно удается добиться лишь ремиссии, поддерживаемой глюкокортикоидами. При хроническом дерматомиозите заболевание приобретает волнообразное течение.

Народная медицина рекомендует

1 ст. л. сбора из почек и листьев **ивы** заливают 1 стаканом воды в 100 °С, настаивают около 1 ч. Прикладывают к больным местам.

1 ст. л. корня **алтея лекарственного** заливают также 1 стаканом кипятка, настаивают и используют в виде компрессов.

Мазь из почек ивы: растирают в равной доле почки ивы и сливочное масло, мазь втирается затем в пораженные участки.

Советуем также для наружного лечения изготовить **мазь из полыни эстрагона**. На водяной бане растапливают нутряной жир, добавляют сухую полынь эстрагона в пропорции: 5:1 соответственно. Смесь отправляют в духовку, где она должна томиться 5–6 ч. После чего процеживают, остужают и ставят в холодильник, мазь в последующем здесь и хранится. Применять рекомендуется на протяжении 2–3 месяцев 3 раза в день.

Особо хочется остановиться на лечении дерматомиозита **отваром овса**. Недаром его латинское название переводится как «быть здоровым». Рекомендуется залить 2 стакана овса стаканами молока, только что вскипевшего, в количестве примерно 5–6. Потом смесь варить на медленном огне минуты 2, не больше. Настаивают и процеживают. В течение 1 месяца пьют по стакану 3 раза в день. После месячного перерыва курс повторяют.

Отвар из листьев брусники готовится так: 2 ч. л. листьев брусники заливают 1 стаканом воды и кипятят минутки 4–5. После охлаждают, процеживают и пьют в течение дня. Рекомендуемый курс — 2–3 месяца.

Настой из шишек хмеля готовят следующим образом: заливают 2 ст. л. кипятком — 200 мл, настаивают 1 ч. После процеживания охлаждают и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

В виде отваров применяют также **корни одуванчика лекарственного и пuzатки высокой**.

При дерматомиозите возможна патология почек. Можно порекомендовать хвощ и спорыш, а также толокнянку обыкновенную, брусничный лист, вереск обыкновенный, лист березы, ко-





рень пырея и прочие, обладающие мочегонным эффектом.

Рекомендуем следующую **схему лечения**.

Сбор (части): валериана лекарственная, корень — 4, таволга вязолистная, трава и цветки — 3, кипрей узколистный, цветки — 2, боярышник кроваво-красный, цветки — 4, крапива двудомная, листья — 2, пион уклоняющийся, корни — 2, клевер красный, шишки — 3. 1 ч. л. смеси растений залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 60 мин, затем процедить и принимать в течение дня (не подслащивать). Настойка прополиса по 30 капель 2 раза в день. Цыгапан по 1 капсуле утром, за 1 ч до еды. Литовит-Ч по 2 капсулы утром и 3 капсулы вечером (6-дневный курс). Через 12 дней курс повторить. Хитокор по 1 таблетке 3 раза в день перед едой, запивая 1%-м кефиром (3–6-месячный курс лечения).

ОСТЕОАРТРОЗ

Остеоартроз является хроническим заболеванием суставов, которое выражается в виде нарушения тканей сустава. Прежде всего повреждается хрящ, который покрывает поверхность кости, формирующей сустав. Нарушается питание (трофика) и обмен веществ хряща. Он утрачивает свою растяжимость, становится гладким и тонким, на нем появляются микротрещины. Начинается процесс разрушения хряща, сопровождающийся сильными болями, воспалением, нарушением подвижности сустава. Кроме этого образуются остеофиты — отростки кости, которые появляются в результате уплотнения костной ткани. К характерным признакам остеоартроза можно отнести утолщение, спазм мышц или воспаление капсулы сустава.

Виды остеоартроза

Первичный (идиопатический) остеоартроз.

При первичном остеоартрозе, как правило, трудно выявить причину болезни. Скорее всего, он возникает при генетически детерминированном поражении хрящевой ткани. К первичному виду болезни можно отнести остеоартроз суставов кистей.

Вторичный остеоартроз развивается после различных травм ОДА, а также при аномали-

ях развития суставов: травма сустава (перелом или просто вывих), или врожденная дисплазия тазобедренного сустава, варусное (о-образное), либо вальгусное (х-образное) отклонение оси голени по отношению к оси бедра, дефект положения или развития надколенника (дисплазия, высокое стояние и др.), стоп (короткая либо длинная первая плюсневая кость; плоская или полая стопа) и другие нарушения. Тогда поражаются более крупные суставы пояса нижних конечностей (коленный или тазобедренный) и первые плюснефаланговые суставы. **Вторичный остеоартроз** развивается в течение жизни вследствие различных отрицательных факторов. К ним относятся:

- хроническая болезнь суставов (ревматоидный артрит, пирофосфатная артропатия и др.);
- любая деформация суставного конца кости (аваскулярный некроз кости, болезнь Педжета, болезнь Гоше и др.);

- системное метаболическое заболевание (охроноз). В данном случае поражается в основном хрящевая ткань;

- эндемический остеоартроз (болезнь Кашина-Бека и др.). Он вызван минеральным составом воды и пищи определенного региона;

- постоянные физические нагрузки и перегрузки, прежде всего это подъем тяжестей (некоторые виды спорта, определенные профессии);

- недостаточное кровоснабжение сустава (при варикозном расширении вен), которое отдельно не является причиной развития остеоартроза.

Развитие первичного остеоартроза вызвано генетической неполноценностью хрящевой ткани у больных. Из-за физических нагрузок всегда ткани могут начать разрушаться. Так, если у одного из родителей искривлен большой палец на ноге, то у детей или у внуков будет формироваться такой же. С каждым поколением болезнь проявляется раньше.

Сегодня **остеоартроз** очень часто выявляется у людей 40 лет.

Токсические вещества, легко скапливаясь в хрящевой ткани и с затруднением из нее вымываясь, так как в хрящах отсутствуют сосуды, могут стать причиной вторичного остеоартроза. Поэтому в зоне риска находятся люди, употребляющие алкоголь, курящие или перенесшие какие-либо инфекционные заболевания.





Кроме того, к развитию остеоартроза могут привести эндокринные нарушения — сахарный диабет или заболевание щитовидной железы. Хрящевая ткань особо чувствительна к уровню эстрогенов. В связи с этим наступление климакса у женщин часто коррелирует с первыми «неожиданными» болями в суставах.

Отмечаются и врожденные нарушения в строении сустава. Если физическая нагрузка все время ложится на одну из его половин, то хрящ перегружается и быстро изнашивается. От этого зависит и хроническая дисплазия тазобедренного сустава, то есть нарушение его развития. После 40 лет хроническая дисплазия перетекает в диспластический остеоартроз.

Люди с избыточным весом больше других подвержены остеоартрозу, так как на сустав идет дополнительная нагрузка, и он изнашивается раньше времени.

Атеросклероз и варикоз могут стать причиной остеоартроза. И в первом и во втором случае в результате сосудистых нарушений сустав недостаточно питается, из-за чего и развивается заболевание.

Симптомы остеоартроза. Довольно часто заболевание проходит со слабо выраженными симптомами или бессимптомно. Кроме того, остеоартрозу свойственны периоды сильных болей в суставах, которые сменяются длительным периодом стабильности.

Боль обычно характеризуют как «ноющую», ее трудно четко локализовать. В зависимости от этапа заболевания она может быть резкой, сильной, ограничивающей подвижность, либо умеренной и появляться только при определенном положении или движении. Боли усиливаются при продолжительных физических нагрузках и затихают после отдыха, особенно если приложить к больному суставу что-то теплое. На поздних стадиях болезни боль появляется даже при минимальных физических нагрузках. Часто появляются «стартовые» боли или скованность движений, когда больно пошевелиться. Это состояние, как правило, бывает после отдыха или периода малой активности и сопровождается двигательной активностью. Сначала боли длятся не более 20 мин.

В ответ на раздражение синовиальной оболочки дополнительная смазка изливается в сустав, что вызывает его припухлость и увели-

чение в объеме. Это свойственно для крупных суставов (суставы позвоночника, коленный, тазобедренный).

При осложнениях остеоартроза могут появляться костные выросты (узлы) в суставах кисти, которые больше встречаются у женщин до 40 лет.

Лечение болезни состоит в механической разгрузке больного сустава, снижении воспаления и предотвращении дальнейшего развития заболевания.

На первой стадии лечения больной может избавиться от болей, а иногда и от заболевания в целом. Следует избегать сильной перегрузки суставов: нельзя много ходить, находиться долго в фиксированной позе, переносить тяжести. При тяжелых формах болезни нужно ходить с костылями или тростью. Если у пациента сильные боли, то может быть прописан постельный режим.

Медикаментозное лечение остеоартроза. При остеоартрозе используются обезболивающие препараты, средства с хондропротективными свойствами, а также нестероидные противовоспалительные препараты. К НПВП относятся такие препараты, как ксефокам, ортофен, ибупрофен, диклофенак. К сожалению, многие НПВП обладают рядом побочных эффектов: при длительном приеме вызывают повреждение слизистой желудка (язвы, эрозии, диарея), нарушается работа почек, возможно появление железодефицитной анемии.

Лечение с помощью хрящезащитных средств. К средствам, которые обладают хондропротекторным (хрящезащитным) свойством, относятся гликозамино-гликаны. Но сегодня наиболее популярны глюкозаминсульфат и хондроитинсульфат. Если этим препаратам не удастся остановить болезнь, то в капсулу сустава вводятся дипроспан, метиприд, кеналог и гидрокортизон. Также вместе с глюкокортикоидами можно применять обезболивающие (новокаин и лидокаин). Действие их при этом усиливается. Контрикал (трасилол) или гордокс улучшают обменные процессы хряща.

Физиотерапевтические процедуры. Уменьшают боли в суставах, мышечный спазм, останавливают воспаление, улучшают микроциркуляцию, процессы обмена в тканях суставов. В процедурах широко используются электро-





форез и фонофорез лекарственных препаратов на сустав, УФ-облучение, электрический ток, переменное магнитное поле. Высокоэффективны тепловые процедуры, аппликации озокерита, иловой и торфяной грязи, различные ванны (бишофитные, йодобромные, морские, радоновые, сульфидные). Также используется электростимуляция для поддержания тонуса мышц и их укрепления.

Массаж при остеоартрозе. При массаже больных остеоартрозом следует особое внимание обращать на мышцы, которые прилегают к суставу, и избегать раздражения суставной капсулы. Тем самым улучшается тонус мышц, снижается их спазм, уходит боль, улучшается питание тканей и функциональная способность больного.

Лечебная физкультура в лечении остеоартроза. При остеоартрозе полезна лечебная физкультура. Это должны быть небольшие динамические нагрузки. Категорически не рекомендуется разрабатывать сустав, превозмогая боль. Это может спровоцировать болевой спазм мышц, нарушить их питание и ухудшить течение болезни. В случае если традиционные способы не дают положительного эффекта, полностью нарушены функции сустава, а боль не исчезает, следует прибегнуть к хирургическому вмешательству. Операции чаще всего производятся на тазобедренный и коленный суставы. Отлично себя зарекомендовало эндопротезирование. Узел скольжения в эндопротезах состоит из пары металл-полиэтилен.

Лечение остеоартроза с помощью народных средств. Все компоненты сбора изначально должны быть высушены и измельчены. Количество компонентов равное. Корень одуванчика, березовые листья, листья брусники, листья смородины, крапива, фиалка трехцветная, мята перечная, семена петрушки, семена фенхеля. Приготовьте отвар: 1 ст. л. сбора засыпьте в 500 мл кипящей воды, варите 20 мин, процедите. Примите отвар в течение дня произвольными порциями. Курс лечения — 40 дней. Можно повторять лечение через каждые 2 недели. Для профилактики уменьшите суточную дозу вдвое и принимайте по 2 месяца 2 раза в год.

Корень девясила, корень лопуха, хвощ полевой: все компоненты возьмите поровну. 2 ст. л. сбора заварите в термосе 1 л кипятка, закройте

и оставьте на шесть часов. Процедите и принимайте в течение дня по 200 мл. 1 л настоя выпивайте за день. Курс лечения — 40 дней.

Нужно использовать в равных долях следующие лекарственные растения: цветы календулы и бузины, листья березы и крапивы, ягоды можжевельника, траву полевого хвоща, кору крушины и ивы. Взять 2 ст. л. лекарственного сбора, залить 1 л кипятка, довести до кипения и в закрытой эмалированной посуде прокипятить все на медленном огне примерно 10 мин. Настоять в течение 8–10 ч и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до принятия пищи. Такой травяной сбор лучше всего принимать 3–4 месяца, а потом сделать месячный перерыв.

Компресс для лечения ночных болей. Крупный лист фикуса слегка отбейте кулинарным молотком, положите в плоскую тарелку и налейте сверху на него 50 мл спирта. Сверху прикройте пищевым одноразовым пакетом или пленкой. Через 2 ч достаньте лист и приложите его к больному суставу. Сверху накройте пленкой, обмотайте эластичным бинтом и ложитесь спать. Проводите такую процедуру каждый раз перед сном. Можно чередовать с применением капустного листа, который нужно только отбить, но не вымачивать в спирту.

100 г **почек березы** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 1–2 месяца, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

1 часть по весу **луковиц безвременника** (шафран дикий, луговой) залить 5 частями **спирта**, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, и процедить. Растирать места, пораженные остеоартрозом. Одновременно приготовить препарат из 5 частей **луковиц безвременника**, которые залить 30 частями кипящей воды, добавить 60 частей меда и настоять в плотно закрытой посуде 7–10 дней. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

100 г сухих измельченных **корней шиповника** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 25–30 г 3 раза в день до еды, запивая водой. Одновременно втирать настойку в больные места, делать компрессы.





Можно ставить на больные места **горчичники**.

Содержимое **муравьиной кучи** насыпать на мягкую льняную тряпочку или марлю вместе с муравьями, их яйцами и трухой, приложить к больным местам и плотно завязать. Для рук и ног можно сшить специальные мешки, в которые засыпать муравьиную кучу, опускать конечности и держать как можно дольше. Сделав перерыв, лечение продолжить до полного снятия болей.

Делать **грязевые аппликации** (сапропель, иловые и торфяные грязи, лечебные глины): подогрев состав до 38 °С, а при неактивной фазе с хроническим течением — до 42 °С, накладывать его на больное место, держать 10–30 мин. Выполнять процедуры ежедневно в течение 1 месяца.

Соль при суставных и мышечных болях. Вам понадобится: 200–500 г каменной соли. Крупную соль нагреть, засыпать в мешочек и использовать для согревания мышц при появлении болей. Держать до полного остывания. При необходимости соль можно нагревать 3–5 раз.

Уксусные обертывания. Вам понадобится: 1 ст. л. яблочного уксуса, 200–500 мл воды. Растворите яблочный уксус в теплой кипяченой воде. Льняную ткань смочите в растворе, после ее надо слегка отжать и обернуть больной сустав, прикрыть полиэтиленовой пленкой, укутать шерстяным шарфом. Держать компресс 3–8 ч (можно всю ночь), затем снять, обмыть участок тела и вытереть мягким полотенцем.

Ржано-масляные компрессы. Вам понадобится: 200 г ржаного хлеба, 2 ст. л. растительного масла. С нижней части буханки ржаного хлеба срезать корочку, слегка подогреть ее, смазать растительным маслом, приложить к суставам, перебинтовать или обвязать влажной льняной тканью. Держать компресс 3–6 ч, после чего снять и обмыть кожу теплой водой.

Целебный состав при артрозах. Вам понадобится: 100 г глицерина, 100 мл медицинской желчи, 100 мл нашатырного спирта, 100 г меда, 20 мл йода. Соединить глицерин, медицинскую желчь, нашатырный спирт, мед, капнуть йод, состав перемешать. Использовать для компрессов, прикладывая их на 1–3 ч к больным местам.

Нужно обмотать колени внутренним свиным жиром, потом поверх положить полиэтилен и перебинтовать. Так держать неделю — и днем,

и ночью. При этом бинт будет спадать, больные места будут жечь, кожа станет чесаться. При раздражении кожи смажьте ее детским кремом. После такого лечения остеоартроза колени можно будет согнуть.

Затем сделайте себе растирки. Делайте растирки из настойки цветков сирени, настойки цветков каштана и настойки хрена или ростков картофеля. Для приготовления настойки цветков сирени возьмите 50 г сирени и 500 г водки. Таковую настойку также можно принимать по 30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Возьмите индийскую луковичу, почистите ее, порежьте мелко и залейте **водкой**, чтобы уровень жидкости превышал уровень лука. Настаивайте 14 дней, а потом процедите. Эту настойку втирайте в суставы до сухого состояния, потом обмотайте ноги шерстяным шарфом. Возможно, кожа станет жечь.

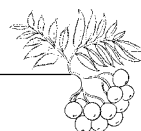
Возьмите **растительное масло, мед, сухую горчицу** — все по 1 ст. л. Перемешайте и поставьте на огонь до тех пор, пока не закипит. Затем положите это лекарство на ткань и сделайте компресс на больной сустав. Поверх наложите целлофан и шарф. Подержите так в течение 2 часов.

Возьмите по 2 ст. л. **порошков шишек хмеля, цветков донника, цветков зверобоя продырявленного**. Добавьте к ним 50 г **сливочного масла** и разотрите все. Положите мазь на ткань, приложите ее к суставам, поверх закройте целлофаном и шарфом. Держите в течение 2 часов.

Возьмите 2 ст. л. **хвои любого хвойного дерева**, добавьте 1/2 стакана воды, прокипятите 20–40 мин. Процедите отвар и смочите в нем ткань, затем оберните этой тканью сустав, поверх положите целлофан и шарф. Держите в течение 1 ч.

Смешать: спирт медицинский (можно самогон) — 100 г, нашатырный спирт — 1 ст. л.; скипидар — 1 ст. л., уксус 70%-й — 1 ст. л., масло растительное любое — 1 ст. л.; камфарное масло — 1 ст. л., щепотку бадяги. Переложить смесь в темную банку, поставить в темное место, но не в холодильник и не к батарее. 1–2 раза в день взбалтывать. 2 дня — и лекарство готово. Натирать больные места на ночь, потом завернуть ноги в старый халат, чтобы не испачкать постель, и ложиться спать. Применять для лечения остеоартроза.





Народные средства при ожирении, сопутствующем остеоартрозу. При сопутствующей остеоартрозу избыточной массе тела наряду с диетой для похудения рекомендуют народный сбор лекарственных трав: кора крушины (60), корень одуванчика (20), плоды петрушки (20), плоды фенхеля (20), листья мяты перечной (20). Настой принимают по 2 стакана утром до еды.

Для уменьшения аппетита употребляют отвар и настой кукурузных рылец (15:200) по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 15–30 мин до еды. При нарушении обмена веществ и ожирении рекомендуются ягоды крыжовника по 100 г 2–3 раза в день до еды.

Народные средства при климаксе, сопутствующем остеоартрозу. При климаксе для предупреждения сердцебиения, зудящей сыпи, мигрени и других симптомов применяют такие народные средства: трава лапчатки гусиной (25), трава чистотела (25), трава тысячелистника (25), цветки ромашки (25). Настой принимают по 2 стакана в день натошак глотками.

Лечение народными средствами диабетической артропатии включает использование растений, нормализующих углеводный обмен.

Противовоспалительные и обезболивающие компрессы при артрите и артрозе. 10 мл пихтового или соснового масла подогревают до 35–36 °С. Маслом пропитывается тряпочка, а сверху насыпается обычная поваренная соль тонким-тонким слоем. Этой же соленой стороной тряпочка прикладывается к суставу, накрывается полиэтиленом, фиксируется герметично бинтом. Компресс выполняется на ночь, 5 раз подряд.

1 ст. л. живичного скипидара и 2 ст. л. касторового масла смешать. Натирать суставы перед сном, не чаще чем 2 раза в неделю.

Соцветия календулы, кора крушины, плоды можжевельника, листья крапивы, цветки бузины, трава хвоща полевого, кора ивы, листья березы — все в равных количествах. Измельчить и смешать. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипящей воды, перелить в термос, оставить на ночь настаиваться. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Продолжительность курса лечения — 2–3 месяца.

Побеги багульника — 3 части, листья брусники — 4 части, трава донника — 3 части, трава лабазника 2 части, трава зверобоя —

2 части, листья крапивы — 2 части, семена льна — 2 части, листья мяты — 2 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, корневище и побеги спаржи лекарственной — 2 части, трава череды — 4 части. Измельчить и смешать. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипящей воды, перелить в термос, оставить на ночь настаиваться. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Продолжительность курса лечения — 2–3 месяца.

Кора осины — 2 части, корень аира — 1 часть, плоды боярышника — 5 частей, трава зверобоя — 5 частей, трава мяты — 2 части, трава душицы — 3 части, почки сосны — 2 части, трава фиалки трехцветной — 4 части, лист эвкалипта — 2 части, трава чабреца — 3 части. Измельчить и смешать. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипящей воды, перелить в термос, оставить на ночь настаиваться. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Продолжительность курса лечения — 2–3 месяца.

Трава багульника — 4 части, корень девясила — 3 части, трава донника — 3 части, корень калгана — 2 части, трава зверобоя — 3 части, плоды или хвоя можжевельника — 1 часть, трава репешка — 4 части, семена льна — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, трава череды — 5 частей. Измельчить и смешать. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипящей воды, перелить в термос, оставить на ночь настаиваться. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Продолжительность курса лечения — 2–3 месяца.

Трава багульника — 5 частей, почки березы — 3 части, почки тополя — 2 части, корень девясила — 2 части, трава донника — 2 части, лист крапивы — 2 части, цветки липы — 1 часть, лист мяты — 1 часть, трава зверобоя — 3 части, цветки ромашки — 3 части, шишки хмеля — 3 части, плоды укропа — 1 часть. Измельчить и смешать. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипящей воды, перелить в термос, оставить на ночь настаиваться. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Продолжительность курса лечения — 2–3 месяца. Разрешается сочетание с другими лекарствами. Эффект замечен уже после 2–3 недель приема трав. Однако результат лечения закрепится только при длительном применении (8–12 месяцев).

Даже при стойкой ремиссии необходимо повторять курсы на 1,5–2 месяца при простуде,





оперативных вмешательствах, а также в трудный осенне-весенний период в течение 4–5 лет.

Кашицу из **корней хрена** применять для компрессов и втираний.

Кашица из **редьки** применяется для компрессов и втираний.

Кашица из **репы** применяется для компрессов и втираний.

Компрессы с медицинской желчью прикладывать на ночь к пораженному остеоартрозом суставу.

Цветки бузины черной, листья крапивы, трава хвоща, календула, можжевельник, кора ивы — все взять в равных пропорциях. На 2 ст. л. такой смеси — 1 л кипятка. Настаивать в течение 12 ч, после можно принимать по 1/2 стакана 3–5 раз в сутки. Лечение длительное, как минимум 2 месяца.

Боярышник (плоды), почки сосны, кора осины, зверобой (трава), чабрец (трава), мята, фиалка (трава), листья эвкалипта. Точно так же залить 1 л кипятка. Лечение идентично вышеуказанному.

Несколько стручков **красного перца, водка** (0,5 л). В темном месте настаивать не менее 9–10 дней. Приготовленной настойкой натирать суставы.

Постоянное употребление **брокколи** сохраняет здоровье суставов. Этот овощ останавливает развитие остеоартроза.

От болей при деформирующем остеоартрозе полезно лечиться **отваром пчелиного подмора** по такой схеме: 10 дней подряд горсть подмора заливать 5 л воды, доводить до кипения и выключать огонь. Остудить под крышкой до терпимой температуры и в течение 30 мин держать ноги в ведре с отваром, закутавшись в одеяло. Процедуру делать на ночь. Насухо вытирать ноги и сразу ложиться спать. На следующий день разогреть этот же отвар и повторять процедуру.

Корень калгана — 2 части, **корень девясила** — 3 части, **семя льна** — 2 части, **трава тысячелистника** — 2 части, **трава череды** — 5 частей. Растения смешать, 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения — 2–3 месяца.

Почки тополя — 2 части, **почки березы** — 3 части, **корень девясила** — 2 части, **лист крапивы** — 2 части, **цветки липы** — 1 часть, **лист**

мяты — 1 часть, **цветки ромашки** — 3 части, **плоды укропа** — 1 часть. Растения смешать, 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения — 2–3 месяца.

2 ст. л. **соли** развести в 0,5 л воды. Смочить в растворе льняную или хлопчатобумажную ткань, отжать и обернуть вокруг сустава. Сверху укрыть клеенкой и теплым шарфом.

Многие люди мучаются от остеоартроза шейного отдела позвоночника. **Очень хорошее средство лечения остеоартроза — сырая свежая рыба.** Нужно взять 2 кг свежей рыбы, головы, хвосты и внутренности выбросить, а тушки разрезать вдоль хребта, побить хребет молотком, чтобы стал мягче, и две рыбные половинки приложить вечером внутренней стороной с двух боков шеи. Обмотать их полиэтиленом, льняной тканью, зафиксировать повязкой и лечь с этим компрессом спать. Оставшуюся рыбу расфасовать по 2 половинки по полиэтиленовым пакетам и поместить их в морозилку. Утром по пакету доставать, размораживать половинки при комнатной температуре, а вечером использовать их для компресса. Утром компресс снимать, вымыть шею теплой водой и насухо вытереть. 10 таких ежевечерних процедур, чтобы навсегда забыть об остеоартрозе. Чешую с рыбы не очищать.

Собрать листья **полыни обыкновенной.** Высушить листья полыни и хорошо измельчить до порошкового состояния. Полученный травяной сбор смешать с подсолнечным или оливковым маслом и нагревать на водяной бане в течение 1–1,5 ч. После этого дать сбору настояться примерно 2 суток и процедить. Данное средство после проведенной водной процедуры осторожно втирать в области больного сустава. Хранить полынную мазь рекомендуется в прохладном месте.

Настойка сабельника. Для приготовления настойки нужно 100 г корня сабельника залить 1 л хорошей **водки** и настаивать в темном месте в течение 21 дня. После этого настойку процеживают и принимают 3 раза в день по 1 ст. л. за 20–30 мин до еды. На курс лечения необходимо 1 л настойки.

Взять по 50 г **листьев эвкалипта, побегов багульника и плодов можжевельника.** Добавить к ним 5 очищенных **картофелин** среднего размера и залить все 6 стаканами холодной воды. Дове-





сти смесь до кипения и варить на медленном огне до полной готовности клубней картофеля. После этого извлечь картофель и сделать из него пюре, в которое добавляют 20 мл полученного отвара, 30 мл **камфорного масла**, по 2 ст. л. **растительного масла и меда**, 25 мл **муравьиного спирта**. Готовую смесь намазывают на хлопчатобумажную или льняную ткань и прикладывают к больному суставу. Сверху ткань покрывают вощеной бумагой и укутывают теплой тканью, например старым пуховым платком. Компресс оставляют на ночь. На курс лечения рекомендуется проведение 10–12 процедур.

Если болят спина и ноги, полезно употреблять **зеленый чай**, ежедневно длительно пить натощак по 1/2–1 стакану **морковного сока**, можно смешивать **сок моркови, сельдерея и петрушки** в соотношении 4:2:1, полезно также пить **картофельный отвар**.

Залить 10 г сухого **листа смородины черной** 1 стаканом кипятка, настаивать на бане 20 мин. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Смешать в равных частях **траву донника желтого, траву багульника, корни лопуха, корни пырея, ягоды можжевельника, шишки хмеля и траву чабреца**. Залить сырье **водкой** и настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

Залить 50 г **коры черемухи** одним стаканом **водки**. Настаивать 2 недели. Втирать в поясничную область и больные суставы 2 раза в день.

Залить 1 ч. л. сухих **кукурузных рылец** 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 мин. Пить как чай 3 раза в день. Можно добавить **мед**. Принимая этот безопасный настой, не следует применять другие способы лечения внутрь.

Залить 1 ст. л. **зверобоя** 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане (или в термосе) 25–30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Этим же настоем можно натирать больные суставы или позвоночник.

Залить 1 ст. л. сухой измельченной **травы полыни горькой** 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать в теплом месте 2–3 ч. Применять для компрессов.

Лечение суставов при остеоартрозе проводят при помощи **компрессов свежими листьями лопуха, свежей травой одуванчика**, а также привязывают **сырую картофелину** по древнему индейскому методу лечения. Если опухли суставы

пальцев рук, то картофелину перебирают в руке, как мячик.

Возьмите 250 г **корней сельдерея**, 3 **лимона**, 120 г **чеснока**. Перекрутите все через мясорубку, сложите в трехлитровую банку. Залейте кипятком, на ночь укутайте в одеяло. Принимать натощак утром по 70 г за 30 мин до еды ежедневно в течение 3 месяцев. На месяц хватает трехлитровой банки.

Возьмите 200 г **травы переступня белого**, прокрутите через мясорубку, залейте 300–400 г **свиного нутряного жира**. Проварите 5–7 мин на малом огне. Остудите, втирайте в больной сустав на ночь.

Эфирные масла. Лавандовое, можжевельное, розмариновое, чайного дерева, мускатного шалфея, эвкалиптовое масла используются по отдельности или в виде смесей.

Эфирное масло сосны — 5 капель, лаванды — 3 капли, лимона — 3 капли. Основа: оливковое масло — 1 ст. л. Смешать, нанести на область больного сустава, втирать массажными движениями.

Эфирное масло лимона — 5 капель, **эвкалипта** — 4 капли, **лаванды** — 4 капли. Основа: **косточковое персиковое масло** — 1 ст. л. Смешать, нанести на область больного сустава, втирать массажными движениями.

Рекомендуют следующую схему лечения деформирующего остеоартроза.

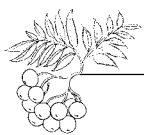
Сбор (г): фиалка трехцветная, трава — 30, таволга вязолистная, цветки — 20, солодка голая, корень — 10, бадан толстолистный, корень — 10, череда трехраздельная, трава — 10, тысячелистник обыкновенный, трава — 10, омела белая, побеги — 10. Приготовить настой в дозе 2 г/200 мл кипятка для приема в течение дня. Курс 2–3 месяца. Эвкалимин по 1 таблетке днем и вечером. Фитокор по 1 таблетке 3 раза в день, запивая 1%-м кефиром. Фитофонофорез с антиартритическим линиментом на болезненные участки через день. Курс — 20 сеансов. Массаж (после анализа крови на протромбин) с линиментом алоррома через день. Курс — 15 сеансов.

Еженедельно разгрузочные дни с посещением фитопаросауны или бани.

Как уменьшить нагрузку на суставы при остеоартрозе:

— Не набирайте лишний вес.





— Если у вас поражены тазобедренные или коленные суставы, при ходьбе пользуйтесь тростью или палкой.

— Если вам надо встать на колени, подложите под них подушку.

— При поражении суставов больших пальцев ног тщательно выбирайте обувь. Она должна быть удобной, мягкой, не давящей на суставы, но в то же время хорошо поддерживающей их.

Тупую, ноющую боль в суставах может облегчить тепло. Для этого наполните пластиковую бутылку горячей водой (не кипятком!), оберните ее полотенцем, чтобы от бутылки исходило легкое тепло, и приложите к ноющему суставу. Избавиться от боли помогут процедуры электротерапии, а также иглоукалывание.

Использование ортопедических стелек, наколенников, повязок исправляет возможную деформацию пораженного сустава, способствует уменьшению боли и снижению степени прогрессирования деструкции суставного хряща. Также для уменьшения нагрузки на больной сустав следует использовать трость (или палку) в противоположной руке.

Физиотерапия оправдана, так как она тоже способствует облегчению боли. Для этого будет нелишним применение поверхностного холода, ультразвуковое воздействие на больной сустав.

Таким образом, в лечении остеоартроза не следует забывать о немедикаментозных методах воздействия на пораженный сустав, которые могут оказать не менее действенный эффект.

СКЛЕРОДЕРМИЯ

СКлеродермия является формой артрита, хроническим заболеванием соединительной ткани, когда в ряде участков кожи, а иногда и по всей поверхности тела образуется рубцовая ткань. При развитии воспалительного процесса рубцовая ткань откладывается не только в коже, но и в суставах, желудочно-кишечном тракте, сердце, легких, почках и других органах.

Симптомы склеродермии. Главный признак очаговой формы — округлые или овальные очаги поражения, которые видоизменяются по мере прогрессирования заболевания. Первыми образуются пятна сиренево-розового цвета, затем в

центре каждого пятна появляется уплотнение, со временем превращающееся в плотную белую или светло-желтую бляшку с гладкой блестящей поверхностью. Если болезнь не лечить, то в очагах поражения выпадают волосы, исчезают сальные и потовые железы, и в итоге ткань полностью атрофируется.

Виды склеродермии. Выделяют системную и ограниченную склеродермию. При системном виде болезни страдают многие органы и ткани организма. Ограниченная склеродермия заключается в склеротическом несистемном поражении кожных покровов. Системная склеродермия может проявляться как акросклероз и диффузная склеродермия. Акросклероз характеризуется немного более благоприятным течением, а диффузная форма с быстрым поражением внутренних органов имеет гораздо худший прогноз.

Очаговую склеродермию, или морфеа, также можно разделить на несколько типов. Один из них — бляшечная склеродермия (наиболее распространенная форма заболевания), когда на коже появляется один или несколько очагов дерматосклероза.

При генерализованном типе болезни происходит поражение больших площадей поверхности кожи. При линейной морфеа очаги поражения сосредотачиваются в области лба. При подкожной морфеа наблюдается утолщение всей кожи с распространением патологического процесса на подкожные слои и мышечную ткань.

Лечение склеродермии

Выбор метода лечения зависит от формы заболевания и остроты патологического процесса. При системной склеродермии больным могут быть назначены глюкокортикостероидные гормоны, иммуносупрессанты, D-пеницилламин, препараты 4-аминохинолинового ряда, сосудистые и антигистаминные средства, антигипертензивные и нестероидные противовоспалительные препараты. Очаговую склеродермию лечат назначением антибиотиков, фонофореза гидрокортизона, витаминов А и Е.

Лечение склеродермии народными средствами

В качестве вспомогательного средства при системной склеродермии эффективно лечение лекарственными травами — травы с сосудорасширяющим и антифиброзным действием: **боярышник, душица, зверобой, пустырник,**





календула, клевер красный, лопух. Лекарственные травы лучше использовать в виде настоев или отваров — 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Лечение длительное.

От очаговой формы склеродермии хорошо помогает **баня**! Следует хорошо распарить кожу, а затем наложить на очаги заболевания компрессы с **соком алоэ** или **ихтиоловую мазь**. Компресс не надо закреплять пластырем, только повязкой, т.к. может появиться аллергическая реакция!

Запеките в духовке среднего размера **луковицу**, измельчите ее. 1 ст. л. лука смешайте с 1 ч. л. меда и 2 ст. л. кефира. Из этой смеси делайте компрессы на ночь, не реже 4 раз в неделю.

Возьмите 2 части **хвоща и медуницы полевой**, 3 части **пастушьей сумки** и 5 частей **горца птичьего**, а также 4 части **корня цикория или лопуха**. Все измельчите, смешайте, и кипятите в 1 стакане воды 30 мин на медленном огне. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Курс лечения — 6 месяцев.

Чтобы снять покраснения кожи при склеродермии, возьмите 3 части **зеленых грецких орехов**, 1 часть **корня солодки**, **коры корицы**, **почек березы** и **полыни**. Залейте 30%-м спиртом и оставьте на 30 мин на водяной бане. Получившимся раствором смазывайте покраснения на коже 2 раза в день.

Заживлению трещин и язвочек на руках помогают **отвары коры дуба, любистока, крапивы** в виде примочек, повязок и теплых ванночек. Отвары для наружного применения готовятся из расчета 3–4 ст. л. измельченного растительного средства на 1 стакан воды.

На пораженные места можно накладывать **компрессы с соком алоэ или ихтиоловой мазью**. Эффект особенно заметен, если предварительно попариться в бане.

Компресс необходимо закреплять лишь с помощью повязки, но не пластырем.

Для наружного использования также надо приготовить **мазь на основе эстрагона**. Взять свежий нутряной жир, растопить его на водяной бане, добавить в него сухой эстрагон 5:1 и поставить смесь в духовку на 5 ч. Потом смесь процедить, остудить и поставить на холод. Мазью надо мазать больные участки кожи 2 раза в день.

Для полного снятия покраснения кожи при таком заболевании, как склеродермия, необ-

ходимо взять 1 часть **корня полыни**, **солодки**, **почек березы**, а также **коры корицы**. Залить 30%-м спиртом, поставить на водяную баню на 20 мин. Данным отваром мазать покраснения кожи 2 раза в день.

Внутренний свиной жир нужно растопить на водяной бане. Положить в него **сухую полынь** в пропорции 1:5. Затем подержать в течение 6 часов весь состав в духовке и процедить. После остывания состава мазь поставить в холодильник. 3 раза в день смазывать места, пораженные склеродермией кожи, в течение 3 месяцев.

Рецепт, помогающий при осложнениях склеродермии. Взять листья брусники, перечной мяты, малины, подорожника, траву лекарственного донника, герани луговой, продырявленного зверобоя, горца птичьего, тысячелистника, золотой розги, полыни обыкновенной, кипрея, корни одуванчика, цветки ромашки аптечной, бессмертника песчаного, клевера лугового. Ингредиенты все нужно брать в равных частях и измельчать. 2 ст. л. данного сбора залить в термосе 1 л кипятка и настоять в течение 1 ночи. Затем утром состав требуется процедить и принимать 3 раза в день по 1/4 стакана за 30 мин до еды. Лечение продолжать в течение 3 месяцев.

Корни одуванчика лекарственного и пузатки высокой в виде водных отваров необходимо принимать внутрь. Водные отвары готовят из расчета на 1 стакан воды 1 ст. л. смеси. Затем 15 мин подержать на водяной бане, 30 мин отстоять, процедить и довести до исходного объема. Принимать нужно по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

Склеродермия у детей. В детском возрасте заболевание, как правило, имеет бляшечную или линейную форму. В обоих случаях недуг развивается стремительно, причем хотя воспалительный процесс распространяется как на кожу, так и на подкожную клетчатку с атрофией пораженных участков, патологические изменения никогда не затрагивают внутренние органы. Тем не менее при появлении первых признаков заболевания ребенка следует срочно показать врачу.

Любые формы склеродермии с трудом поддаются лечению. Поэтому важно постоянно заботиться о профилактике данного заболевания, избегая переохлаждения, вибрации, воздействия химических веществ, появления микротравм.





УЗЕЛКОВЫЙ ПЕРИАРТЕРИИТ

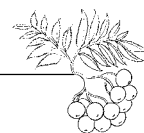
Узелковый периартериит является системным некротизирующим васкулитом по типу сегментарного поражения с аневризматическим выпячиванием артерий мышечного типа и более мелкого калибра. Эта болезнь возникает вследствие гиперергической реакции организма в ответ на воздействие различных факторов. Здесь важно учитывать роль иммунных комплексов, циркулирующих и фиксированных в стенке сосудов. Заболевают преимущественно мужчины от 30 до 40 лет.

Заболевание развивается остро или постепенно, начиная с повышения температуры тела, быстро нарастающего похудания, боли в суставах, мышцах, животе, кожных высыпаний, признаков поражения желудочно-кишечного тракта, сердца, почек или периферической нервной системы.

В дальнейшем развивается полевисцеральная симптоматика. Почти у всех больных фиксируется гломерулонефрит — от легкой нефропатии с транзиторной гипертензией и умеренным мочевым синдромом до диффузного гломерулонефрита со стойкой артериальной гипертензией и быстро прогрессирующим течением болезни. В случае неблагоприятного течения болезни возникает синдром злокачественной гипертензии и нефротического синдрома, которые отличаются быстрым развитием почечной недостаточности и плохой переносимостью активной кортикостероидной терапии. Также наблюдаются инфаркты почек, аневризмы на почве артрита, поражение клубочкового аппарата. Почти у 70 % больных поражается сердце. Из-за обширного поражения коронарных сосудов наблюдаются приступы стенокардии, может развиваться инфаркт миокарда без ярких клинических признаков. Изредка фиксируются гемоперикард из-за разрыва аневризмы или экссудативный перикардит в связи с поражением мелких сосудов. Может появиться синдром Рейно, иногда с гангреной пальцев. Также отмечается картина мигрирующих флебитов. Для узелкового периартериита характерна остро возникающая боль в животе, которая связана с патологическим процессом в сосудах брюшной полости. При поражении сосудов желудка образуется гастрит, при поражении тонкой кишки — энтерит, поражение толстой кишки

проявляется в виде колита с запорами, которые сменяются поносами с тенезмами и кровью в кале. Может развиваться острый аппендицит или острый холецистит, панкреатит, перфорация кишечника в связи с некрозом, инфарктом, кровоизлияниями. У половины больных наблюдается поражение нервной системы, которое проявляется в виде характерных несимметричных множественных невритов из-за патологического процесса в сосудах, питающих тот или иной нерв. Возможны также менингоэнцефалиты, нарушение речи и слуха, головная боль и головокружение, судороги, затемненное сознание и раздражение мозговых оболочек, а также очаговые поражения мозга в связи с тромбозами, разрывами аневризм. При исследовании глазного дна могут обнаружиться аневризмы артерий, периваскулярные инфильтраты, иногда ретинопатия, плазморрагия, тромбозы центральной артерии сетчатки и т.п. Поражение глаз может свидетельствовать на ранней стадии о развитии болезни. Отмечаются артралгии, реже мигрирующие артриты крупных суставов, миалгии, разнообразные поражения кожи (эритематозные, пятнисто-папулезные, геморрагические, уртикарные, везикулезные и некротические). Только у некоторых больных появляются весьма характерные для узелкового периартериита подкожные узелки, которые являются аневризмами сосудов или гранулемой, связанной с пораженным сосудом. Также нужно обратить внимание на быстро развивающуюся бледность больных, которая вместе с истощением создает картину «хлоротического маразма». Поражение легких проявляется в виде синдромов бронхиальной астмы или пневмонии. Легочная симптоматика связана с поражением сосудов. Синдром бронхиальной астмы может проявиться задолго до развернутой картины узелкового периартериита. Чаще всего встречаются: почечно-полиневритический, почечно-абдоминально-сердечный, легочно-сердечно-почечный, легочно-полиневритический синдромы. Лабораторные данные не характерны. Вероятны развитие лейкоцитоза с нейтрофильным сдвигом, эозинофилии, иногда высокой, при тяжелом течении болезни возникает умеренная анемия и тромбоцитопения. СОЭ обычно повышена, фиксируется стойкая гипергаммаглобулинемия и нередко гиперпротеинемия. Изменения сосудов, характерные для





этой болезни, образуются при биопсии мышц из области голеней или брюшной стенки.

Лечение. Глюкокортикоиды наиболее эффективны в ранних стадиях заболевания. Преднизолон применяют в дозах 60–100 мг/сут. В течение 3–4 дней; при улучшении состояния дозы медленно снижают. Длительное применение преднизолона приводит к стабилизации гипертензии, прогрессированию ретинопатии и почечной недостаточности. При остром течении нередко наблюдается парадоксальное действие кортикостероидов с развитием множественных инфарктов. Кроме того, кортикостероиды могут резко ухудшать течение синдромов злокачественной гипертензии, в таких случаях гормоны противопоказаны. Методом выбора являются цитотоксические препараты — циклофосфан и азатиоприн (по 50 мг 3–4 раза в сутки) в течение 2,5–3 месяцев, а затем по 100–150 мг/сут.; лечение длительное при тщательном контроле за побочным действием.

При хроническом течении с мышечными атрофиями и невритами рекомендуются лечебная физкультура с учетом органной патологии, массаж и гидротерапия, длительный прием хингамина (делагила) по 0,25 г или плаквенила по 0,2 г/сут. после ужина; при наличии эозинофилии дозы плаквенила могут быть увеличены до 0,2 г 5 раз в сутки (месяцами) с последующим длительным приемом поддерживающих доз.

Значительное место в лечении больных узелковым периаартериитом занимает **симптоматическая терапия**. При артериальной гипертензии назначают антигипертензивные средства (клофелин по 0,075–0,15 мг 3–4 раза в сутки, метилдофа, или допегит, по 250–500 мг 3–4 раза в сутки и др.), салуретики (дихлотиазид, фуросемид и др.), антагонисты альдостерона. Комплексная терапия должна включать также аскорбиновую кислоту, витамины группы В (особенно при поражении периферической нервной системы), при необходимости — обезболивающие и седативные средства.

Первичная профилактика заключается в том, что лица, склонные к лекарственной и пищевой непереносимости (аллергии), затяжным аллергическим реакциям, а также больные, у которых длительно определяется «беспричинное» увеличение СОЭ и эозинофилия, должны находиться под строгим врачебным наблюдением с анали-

зом эффективности проводимых лечебных мероприятий. Таким больным следует избегать без крайней необходимости вакцинации, переливания крови, введения сывороток и т.д.

Вторичная профилактика состоит в предупреждении обострения заболевания. В период ремиссии необходимо исключить воздействие сенсibiliзирующих факторов: вакцинации, инсоляции, физиотерапевтического лечения, чрезмерного приема лекарственных средств и т.д. Важное значение имеет борьба с инфекцией.

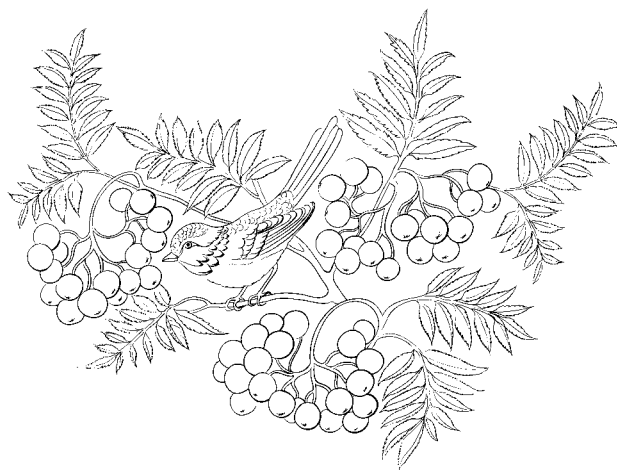
При отсутствии лечения прогноз крайне неблагоприятен. Болезнь протекает молниеносно или с периодическими обострениями на фоне неуклонного прогрессирования. Причиной смерти становятся почечная недостаточность, поражения ЖКТ (особенно инфаркт кишечника с перфорацией), сердечно-сосудистые патологии. Часто поражение почек, сердца и ЦНС усугубляется за счет упорной артериальной гипертензии, с которой связаны поздние осложнения.

Пятилетняя выживаемость без лечения не превышает 13 %, при лечении кортикостероидами достигает 40 %. Трудовой прогноз сомнителен из-за периферических и центральных параличей, тяжелой гипертензии, поражения сердца и др.

Трудовая экспертиза и трудоустройство. В остром периоде и при обострении больные нетрудоспособны. При частых обострениях, выраженных нарушениях функций внутренних органов (недостаточность сердца, почек и др.) больным определяют инвалидность II группы. В тех случаях, когда заболевание протекает с редкими (1–2 раза в году) непродолжительными обострениями, сопровождающимися незначительными нарушениями функций пораженных органов, больные признаются ограниченно трудоспособными (инвалидность III группы) или нетрудоспособными (инвалидность II группы) в зависимости от специальности и характера работы. Работающие подлежат обязательному трудоустройству, исключающему контакт с вредными факторами (холод, избыточная инсоляция, воздействие химических веществ и т.д.). При тяжелых нарушениях функций отдельных органов (прогрессирующая недостаточность почек, сердца, стойкие парезы) больные нуждаются в постороннем уходе (инвалидность I группы).

В данный момент нет народных методов лечения этого заболевания.





БОЛЕЗНИ МЫШЦ

АТРОФИЯ МЫШЦ

Атрофия мышц возникает вследствие утончения мышечных волокон. Болезнь развивается на фоне малой физической активности, заболеваний нервной системы, травм, патологии суставов. Народная медицина для лечения данного заболевания предлагает несколько рецептов.

Самым популярным рецептом при атрофии мышц считается рецепт, для приготовления которого используют **метелки камыша**. Их применяют в свежем виде, собирая с октября по март. 2 жмени метелок заливают кипящей водой на 45 мин, после чего обкладывают ими конечности, закрепляя на теле повязками и тепло укутывая. Когда компресс остынет, больному массируют руки и ноги, тщательно растирая мышцы, начиная с кончиков пальцев.

Лечение атрофии мышц кальциевой настойкой. Готовится настойка из 6 целых яиц, которые должны быть обязательно свежими и иметь скорлупу белого цвета. Яйца заливают соком 10 лимонов. Стекланную емкость со смесью на-

крывают марлей и оборачивают бумагой. В теплом сухом месте банка должна находиться до момента растворения скорлупы, чаще всего на это потребуется 5–8 суток.

300 г **липового меда** разогревают и наливают в банку, добавляют 1 стакан **коньяка**, перемешивают, переливают в банку из темного стекла или оборачивают банку темной бумагой и ставят в прохладное темное место. При лечении атрофии мышц рекомендуют принимать препарат 3 раза в сутки по 1 дес. л. сразу после приема пищи.

Рецепт 1. Среди средств народной медицины при лечении атрофии мышц известен и рецепт на основе смеси нескольких трав. Для его приготовления необходимо взять 100 г кукурузных рылец, столько же льнянки, листьев шалфея, травы спорыша и корней айра. 3 ст. л. смеси заливают в термосе 3 стаканами кипящей воды и настаивают в течение 8–12 ч. Готовый настой выпивают в 4 приема за 1 сутки.

Рецепт 2. Для лечения атрофии мышц рекомендуется также постоянно употреблять в пищу проросшие зерна зерновых культур (зерно, рожь) или кукурузы. Благотворное действие оказывает на пациентов с атрофией мышц и





1—2%-я настойка мордовника русского, которую необходимо принимать по 20—30 капель 2 раза в сутки перед приемом пищи.

«Сура» — напиток солнца, можно применять для того, чтобы нормализовать физиологические процессы при заболеваниях органов пищеварения, при заболеваниях печени, поджелудочной железы, при полиартритах, при кожных заболеваниях, также упадке сил при физической и умственной усталости, при психических перенапряжениях, стимулирует иммунную систему.

Берем **девясил высокий** и **парило обыкновенное** (измельченные корни и корневища) по 2 ст. л., заливаем водой родниковой (400 мл) и кипятим 10 мин. Затем добавляем **подмаренник настоящий** измельченный (2 ст. л.) и **цельное молоко** (100 мл), настаиваем 30 мин. После этого в напиток добавляем **мед** (400 мл) в профильтрованный охлажденный отвар — настой, а также 50 г **сухого молока** (вместо цельного). В этот напиток добавляем еще 96°-й **спирт** (400 мл) и настаиваем 3 дня. Напиток «Сура» готов. Фильтруем его через марлю в 4 слоя и принимаем по 1 ст. л. 3 раза в сутки за 1,5 ч до еды.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Варикозное расширение вен нижних конечностей — это одно из самых распространенных заболеваний пожилого и старческого возраста. Обычно деформируются поверхностные вены голени, бедра, стопы. При заболевании вены теряют эластичность, после чего они расширяются и образуют так называемые узлы. Скорость тока крови в них уменьшается, кровь выпотевает через стенки вен, и образуются отеки. Варикозное расширение вен часто приводит к тромбозу — образованию тромбов на стенках вен. Болезнь часто развивается у часто рожавших и беременных женщин, потому что плод давит на сосуды таза и затрудняет циркуляцию крови в нижних конечностях. При варикозном расширении вен пациенты нередко жалуются на боли при ходьбе в венах или во всей конечности. Расширенные вены просвечивают через кожу и имеют вид извилистых тяжелей, или узлов. В ходе

развития болезни в этих местах на коже образуются темно-коричневые или бурые пятна. Заболевание часто сопровождается отеками нижних конечностей, которые появляются к концу дня. Варикозному расширению вен способствует затруднение оттока крови из-за продолжительного стояния на ногах, ношения резинок или подвязок, которые ухудшают кровообращение, тяжелой физической работы и т.д.

Лечение варикозного расширения вен нужно начинать с устранения причин, способствующих нарушению кровообращения в конечностях. При сидячей работе целесообразно делать перерыв через каждые 1,5—2 ч. Во время перерыва следует сделать несколько физических упражнений, пробежать 100—200 м или хотя бы 10—15 раз подняться на носки. Хороший эффект при этом заболевании дает бинтование пораженных вен эластичным бинтом. Бинтовать ноги надо утром, не вставая с постели (причем при бинтовании нога должна находиться в приподнятом положении), начиная от пальцев стопы и поднимаясь выше (оставить пятку открытой). Обычно ногу забинтовывают до колена или нижней трети бедра. Иногда вместо бинта используют эластичный чулок, пользоваться которым удобнее. Решающим фактором в лечении заболевания является лечебная физкультура. Необходимы оздоровительный бег и плавание, езда на велосипеде и катание на лыжах, любые упражнения для ног в положении лежа (можно включить и силовые упражнения).

На начальных стадиях заболевания полезно 3—4 раза в день лежать с поднятыми на опору ногами, после чего, сидя или лежа, сделать несколько физических упражнений. В положении сидя даже на рабочем месте можно выполнять некоторые упражнения, например, согнуть и разогнуть пальцы ног 10—15 раз в медленном темпе или напрячь и расслабить мышцы бедра, двигая коленной чашечкой 10—15 раз. Полезны утренние пробежки, вечерние прогулки и все то, что уводит нас от гиподинамии.

Чтобы предупредить развитие осложнений, необходимо постоянно и настойчиво проводить профилактику варикозов. Следует устранить все то, что мешает нормальному кровообращению. Если по характеру работы приходится долго сидеть, больной ноге нужно придать горизонтальное или возвышающее положение. После





работы лучший отдых для ног — медленная, спокойная прогулка на небольшие расстояния.

Прежде чем начинать лечение варикозного расширения вен, нужно прислушаться к некоторым **рекомендациям** специалистов в этой области:

1. При варикозном расширении вен всегда стремитесь к тому, чтобы обувь была удобной, чтобы нога в ней отдыхала, а не была стеснена узким голенищем. Женщинам, по возможности, надо избегать носить туфли на высоких каблуках. Всем больным (да и здоровым, для профилактики заболевания) следует почаще ходить босиком.

2. Каждому, у кого имеется предрасположенность к варикозному расширению вен или уже появились первые признаки заболевания, обязательно нужно следить за своим весом. Бойтесь ожирения, особенно в преклонном возрасте. Ожирение — это лишняя нагрузка для сердца, ног, всех органов и систем вашего тела. Ожирение — это лишние энергозатраты и путь к нездоровью.

3. Людям с больными венами специалисты рекомендуют носить эластические чулки. Эти чулки препятствуют дальнейшему расширению вен и создают сопротивление венозному застою.

4. Так как вены нижних конечностей расположены дальше всех от сердца, при ослаблении сердечной силы они страдают в первую очередь. Поэтому надо стремиться помогать сердцу справляться со своей нелегкой работой. Для того чтобы помочь ему, при каждом удобном случае старайтесь придать своим ногам возвышенное положение. Если вы сидите, можно положить ноги на спинку стула или кресла. Если вы лежите на диване или кровати — подложите под ноги высокую подушку или матрас.

5. Курение является для вен врагом номер один. Если вы курите и ваш возраст приближается к преклонному, то можете быть уверены, что варикозное расширение вен у вас появится. Хорошо, если болезнь не будет сопровождаться осложнениями (тромбофлебит, атеросклероз нижних конечностей), потому что в этом случае вы уже рискуете жизнью.

6. Если вы видите, что у вас появились изменения в венах, постарайтесь пересмотреть и изменить свой образ жизни. Побольше ходите на прогулки, займитесь спортом, бегом, ограничьте себя в питании и убегайте от гиподинамии.

Для лечения расширенных вен можно пользоваться следующими народными средствами.

Если варикоз в начальной стадии, очень результативным будет сочетание приема **отвара лекарственных трав с целебными ваннами**. Для приготовления ванны возьмите по 500 г веток ивы, каштана и дуба, залейте холодной водой, затем поставьте на огонь и дайте покипеть им минут 30. Добавьте по 200 г трав: зверобоя, ромашки, череды, сушеницы топяной — и оставьте настаиваться полученный отвар в течение ночи. Отдельно распарьте или отварите буханку ржаного хлеба, соедините с травяным настоем и принимайте ванны ежедневно по 30–40 мин перед сном при температуре около 40 °С.

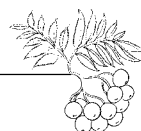
Одновременно с этим пейте **травяную смесь**, приготовленную следующим образом: по 1 ст. л. веток ивы, дуба и каштана заварить 1 л кипятка, прокипятить в течение 30 мин, затем добавить по 1 ст. л. сушеной череды, зверобоя, ромашки и сушеницы топяной, настоять около 12 ч и добавить к отвару 2 ч. л. меда. Полученную смесь рекомендуется принимать по 50 мл 2–3 раза в сутки в первые 2 дня, затем 2 дня по 100 мл, а затем по 150 мл в течение 2 недель. Через 5–10 дней можно провести повторный курс лечения варикоза.

Отвар коры ивы белой (ветла, ракита). 2 ст. л. измельченной коры залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения и кипятить 10–15 мин на слабом огне. Отвар применяется для ножных ванн, при болях в ногах у лиц, страдающих варикозным расширением, и при мышечной усталости. Продолжительность ванны — 30 мин. После ванны надеть на ноги бандаж или эластичные резиновые чулки.

Отвар ботвы моркови нужно пить постоянно вместо чая или воды при всех варикозах и тромбофлебитах.

Настойка цветков или плодов каштана конского. 50 г плодов или цветков каштана на 0,5 л водки. Настоять 14 дней в теплом, темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 40 капель 3–4 раза в день ежедневно в течение 2–3 недель. Горячий настой или экстракт из каштана конского является одним из самых сильных средств, применяемых при венозной недостаточности. Его используют также при лечении различных флебитов и геморроя. Препараты из конского каштана укрепляют стенки вен и ка-





пилляров, предупреждают образование тромбов в сосудах. Образовавшиеся ранее тромбы постепенно рассасываются и размягчаются.

Отвар коры лещины обыкновенной. 1 ст. л. измельченной коры залить 0,5 л кипятка, варить 10 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой листьев лещины обыкновенной (орешник). Листья необходимо собирать в мае. 2 ст. л. листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настойка травы руты душистой. 100 г измельченной травы залить 0,5 л водки и настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 10 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день.

Трава полыни серебристой. Только что сорванные листья и цветочные головки полыни тщательно растереть в ступке. 1 ст. л. полученной кашицы соединить с таким же количеством кислого молока. Размешать как следует и нанести тонким слоем на марлю, которую затем наложить на больные участки. Лечение проводить 4–5 дней. Отдых 5 дней, и лечение повторить.

Перед сном полезно делать **ванны для ног** в настое травы сушеницы болотной. Температура ванны — 38–39 °С.

3 **яблока** (сорта «антоновка») средней величины промыть холодной водой и положить в эмалированную кастрюлю. Залить 1 л кипятка. Плотнo укутать, поставить в теплое место и настоять в течение 3 ч. Затем яблоки растолочь и полученный раствор процедить. Принимать по 100 г утром и вечером натошак.

Мускатный орех — одно из самых сильных средств, дающих хороший эффект при лечении варикозов и тромбофлебитов. Тертый мускатный орех настаивают на водке и пьют длительное время. Берут 200 г ореха на 1 л водки. Настаивают 14 дней. Процеживают и принимают по 25 капель 3 раза в день.

Бодяк, или осот обыкновенный, часто избавляет больных от операции при варикозном расширении вен. Примочки и компрессы из бодяка давно используются в народной медицине. 30 г стеблей или листьев бодяка заливают 300 мл воды, кипятят на легком огне 5 мин, охлаждают. Компрессы лучше делать на ночь.

Пол-литровую бутылку заполнить **березовыми почками** на 1/3 и налить в нее **водку** до

горлышка. Настаивать 10 дней, ежедневно взбалтывая. Смазать вены полученной настойкой, когда начнут болеть ноги, и отдохнуть 10–15 мин. Затем снова смазать и прекратить все физические нагрузки. Почку следует собирать в тот момент, когда они набухают, но еще не показались зеленые листочки. Собранные почки высушить, они будут готовы к употреблению в течение 2 лет. Настойка березовых почек помогает также при тромбофлебитах и долго не заживающих ранах и язвах.

Смазывание варикозно-расширенных вен и узлов **яблочным 6%-м уксусом** уменьшает расширенные вены.

Крапива двудомная. Настой листьев крапивы двудомной при варикозах принимать длительное время, при этом соблюдать диету: не есть мяса, избегать жареные блюда.

Рекомендуют при варикозном расширении вен использовать свежие **помидоры**. Хорошо созревший помидор разрезать на дольки и прикладывать к расширенным венам и варикозным узлам. Через 3–4 ч заменить дольки помидора на свежие.

1 ст. л. **шишек хмеля обыкновенного** измельчить, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 мин. Отвар пить до еды 3 раза в день по 200 г. Следует помнить, что хмель обладает некоторым снотворным действием, что важно для водителей. Отвар хмеля можно использовать для наружного применения, прикладывая салфетки с ним на участки с расширенными венами на 10–15 мин.

Наполнить половину пол-литровой бутылки измельченными **листьями каланхоэ** и налить доверху **спирта или водки**. Поставить на неделю в темное место. Ежедневно встряхивать. Втирать настойку вечером, начиная со стопы. Средство снимает боли в ногах, способствует исчезновению «синей сетки» мелких вен. Боли в ногах проходят сразу, а для исчезновения сетки требуется 2–3 месяца.

Рецепт Залманова. Ножные ванны с квасцами и содой. Сода — 200 г, квасцы — 70 г, вода — 5 л. Температура воды — 38 °С, время процедуры — 15 мин.

Смешать горсть толченой свежей **горькой полыни** с 0,5 л **простокваши**, нанести смесь на марлю и приложить к местам, где вены наиболее сильно выражены. Ноги положить на не-





большую подушечку и прикрыть полиэтиленом. Через 30 мин снять.

При варикозах и тромбофлебитах нужно постоянно потреблять в пищу **сырой лук**, который снижает свертывание крови.

Сильными антикоагулянтными свойствами обладают **морская капуста и инжир**. Они оказывают хороший эффект при тромбофлебитах.

Болгарская целительница и ясновидящая **Ванга Димитрова при варикозном расширении вен советует:**

1. Ранним утром расстелить на росистой траве чистую простыню и потом укутывать ею ноги. Роса, по ее мнению, еще не до конца изученное средство, исцеляющее многие болезни.

2. При варикозном расширении вен следует ходить рано утром по росистой луговой траве в хлопчатобумажных носках. Когда носки намокнут от росы, то снимать их не надо, а нужно ждать, когда они высохнут на ногах.

3. Залить оливковым маслом зеленые грецкие орехи так, чтобы масло покрывало верхний слой орехов на 1–2 см. Дать настояться орехам на солнце в течение 40 дней. Полученную смесь использовать для смазывания ног при варикозном расширении. Лечение продолжать до тех пор, пока лекарство не закончится.

4. Взять легкое от свежезарезанной свиньи, разрезать его на мелкие дольки и прикладывать эти дольки к пораженным участкам. Можно посыпать ломтики легочной ткани серой и оставлять их на ноге всю ночь.

Синюшные ноги можно вылечить, если принимать **настойку чистотела** (10 капель на 1 ст. л. молока) 3 раза в день до еды.

Можно пить **отвар череды**, а синюшные места обкладывать листьями лопуха или сирени.

Сбор от варикоза. Сбор лечит вены, заставляет их быть в тонусе и нормально работать. Возьмите 20 г коры березы, 20 г коры дуба, 20 г семян конского каштана, 50 г исландского мха, 50 г стрелок хвоща, 10 г малины, 30 г корня ревеня, 30 г бессмертника. Все компоненты измельчить и перемешать. 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка и поставить на огонь. На малом огне 5 мин варить, после снять с огня и дать остыть. Принимать отвар по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели. Через месяц можно повторить. После 3 курсов лечения увидите серьезные изменения. Ноги болеть не будут, пройдут отеки

и чувство тяжести. А самое главное — уменьшатся узлы.

Настойка каштана для разжижения крови, от головных болей, при стенокардии, варикозном расширении вен. 50 г кожуры плодов конского каштана залить 0,5 л водки и настоять 2 недели. Пить по 30–40 капель с подслащенной водой в 1/4 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. Потом перерыв 7 дней и повторите курс лечения. Вначале дозировку можно уменьшить: пить по 25 капель 2 раза в день утром и вечером за 30 мин до еды. А через неделю можно увеличить до указанной сначала дозировки. Лечитесь так каждый год 1–2 месяца с профилактической целью или по показателям анализа крови. У каштана есть противопоказания: запоры, гастриты, нарушения и задержка менструального цикла, плохая сворачиваемость крови, тромбоцитопения. Нельзя принимать внутрь при гипотонии. При передозировке может вызвать судороги — на руках сводит пальцы. Переусердствовать с разжижением крови нельзя. Это опасно внутренними кровоизлияниями и женскими кровотечениями. Проконсультируйтесь с врачом.

При варикозе хорошо помогает **настойка из кожуры конского каштана**. Снимите кожуру с плодов, мелко нарежьте и засыпьте в поллитровую банку на 3/4 объема. Залейте доверху крепким самогонем или спиртом. Эта настойка должна стоять 3 недели в темном месте. Затем ею можно натирать больные ноги не только при варикозе, но и при суставных заболеваниях — артрите, подагре. Используя эту настойку, приготовьте целебную мазь: 100 г сливочного масла (желательно домашнего, деревенского) положите в эмалированную кастрюлю и поставьте на водяную баню. Когда масло закипит, добавьте тонко настриганный воск (или же 3 тонкие церковные свечки). Всю эту смесь хорошо перемешайте деревянной лопаткой и ждите, пока весь воск полностью не растопится. В бутылочку отлейте 100 мл настойки каштана, поставьте в кружку с горячей водой, чтобы она хорошо прогрелась. Когда воск растает и соединится с маслом, доведите смесь до кипения и снимите с огня. Туда же медленно влейте уже горячую каштановую настойку, постоянно помешивая. Должна получиться однородная масса. Дайте мази остыть и выложите ее в банку из темно-





го стекла. Описанную мазь можно приготовить сразу, без добавления предварительно сделанной настойки. Для этого возьмите 5 каштанов, измельчите их и залейте их 0,5 л растительного масла. Прокипятите на водяной бане 1 ч, процедите, остудите. Мазь использовать только для наружного применения!

Мазь от варикозного расширения вен. Взять корень горца змеиноного, траву донника, цветки календулы, цветки клевера, семена льна, лист мяты, корень одуванчика, цветки ромашки, траву чистотела, лист эвкалипта. Каждой травы насыпать поровну, тщательно перемешать и смолоть в порошок. Затем 3 ст. л. порошка залить 100 мл кипятка и кипятить на малом огне при постоянном помешивании 5 мин. После этого получившуюся смесь необходимо развести растопленным свиным жиром. Жира нужно 75 г. Еще столько же следует взять растительного масла и добавить в получившуюся смесь. Еще раз тщательно перемешать — и мазь готова. Хранить в холодильнике. Мазь нанести толстым слоем на вены, накрыть марлей, полиэтиленом и забинтовать. Повязки менять 3 раза в день.

Травы от варикозного расширения вен. Взять поровну травы горца змеиноного, цветков клевера, корня одуванчика, листа мать-и-мачехи, травы пустырника, цветков ромашки, створок фасоли, корня или травы цикория, травы чистотела. 2 ст. л. сбора засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Этот сбор настаивать ночь и принимала по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день. Пить до улучшения состояния. В сочетании с вышеуказанной мазью вы существенно уменьшите проявления варикоза.

Сбор. Взять корень аира, побеги багульника, лист брусники, траву герани, траву тысячелистника, горец почечуйный, траву зверобоя, плоды софоры, корень кровохлебки, плоды черемухи, корень бадана. Далее 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос и настаивать ночь. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день. Через 2 месяца сбор нужно поменять на другой. Так, в течение года один сбор сменяет другой с недельными перерывами между ними. Затем, при необходимости, сборы надо принимать курсами по 1,5—2 месяца с перерывами 7—10 дней.

Сбор. От варикоза взять поровну корня шлемника, коры ивы, травы шикши, травы горца зме-

иноного, плодов аронии, травы герани, травы тысячелистника. 0,5 л кипятка нужно залить 2 ст. л. сбора и настаивать в термосе на протяжении 1 ночи. Принимать сбор надо по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день. И еще один рецепт: корень аира, почки березы, трава донника, лист мать-и-мачехи, трава пустырника, трава череды — поровну. Готовить и пить этот сбор надо так же, как и в первом случае. В течение первого года лечения фитосборы применяют непрерывно с их сменой каждые 2—2,5 месяца, а затем — курсами по 1,5—2 месяца с перерывами 7—10 дней.

С варикозным расширением попробуйте бороться при помощи свежих **листьев сирени**. Делать так. По вечерам попарьте ноги в горячей воде минут 15—20. А потом обложите ноги заранее подготовленными вымытыми листьями сирени. Прибинтуйте их бинтом и идите спать. К местам, где видны узлы, кладите стружку из коры молодых веточек сирени. На день надевайте медицинские эластичные чулки.

Рецепт мази, которая сразу снимает боль. Если использовать эту мазь еще в начальной стадии — недуг не разовьется. Очень эффективная. Возьмите 400—900 г сливочного масла, 1/2 стакана цветков белой акации, 1 стакан шишек хмеля, 3 ст. л. измельченных корней чистотела, 5—7 листиков каланхоэ, по 2 ст. л. коры лещины (орешника) и ее измельченных листьев (листьев нужно столько, чтобы, уложив их плотно один на другой, вы до краев наполнили посуду). В качестве посуды нужно взять глиняный горшочек емкостью 1 л (с крышкой). На дно положите кусочек масла, затем слоями выложите ингредиенты, заполните доверху листьями лещины, положите сверху масло и закройте горшочек крышкой. Замажьте верх горшочка тестом и поставьте в духовку на маленький огонь, пусть 5—6 часов томится. Внизу, в духовке, желательно поместить посуду с водой. Когда смесь будет готова и немного остынет, процедите ее через капроновый чулок (он впитывает меньше влаги, чем марля). Получается мазь темно-зеленого цвета с приятным запахом. Наносить ее надо на ноги от ступней до колен.

Профилактика этой болезни проста, нужно только выработать привычку регулярно выполнять необходимые упражнения.





1. По утрам, умывая лицо и руки, уделите несколько минут и ногам. Полезнее всего обливать ноги до щиколоток прохладной водой (еще лучше — холодной). Чем сильнее струя, тем лучше.

2. Из всего многообразия различных видов спорта самыми полезными для укрепления мышц ног являются бег трусцой, плавание и велосипед. Выберите то, что вам больше по душе.

3. Постарайтесь избавиться от привычки сидеть, положив ногу на ногу. В таком положении сосуды пережимаются, замедляется циркуляция крови, она застаивается. Это готовит почву для варикозного расширения. Отдыхайте, поднимая ноги вверх. Циркуляция улучшается, когда ноги находятся выше сердца.

4. Ходите босиком дома. Вы привыкнете к холоду и будете постоянно разминать стопы. И то и другое пойдет вам на пользу.

5. Существует старый проверенный способ профилактики варикозного расширения вен. Возьмите восковую свечу, поставьте одну ногу на табуретку и, перекачивая свечку вверх от стопы к колену, слегка нажимая свечой на кожу, хорошенько помассируйте мягкие ткани. То же сделайте с другой ногой.

6. Если вам приходится много стоять, как только выдается свободная минутка, пройдите несколько шагов на носках, потом на пятках. Повторите такую разминку несколько раз.

7. И не забывайте: прибавите в весе — будут страдать и ваши ноги.

8. При первых признаках появления у вас варикозного расширения вен приучите себя пить чай с ботвой моркови. Ботва сушится в тени, на заварку хватает 1 ст. л. Залить ботву 200 г кипящей воды, настоять 1 ч. Пить по 200 г 2–3 раза в день. (Чай из ботвы моркови оказывает хороший эффект также при геморроидальном расширении вен.)

Варикозные язвы голени

Каштан конский — спиртовая настойка из плодов дикого каштана применяется при лечении язв голени и нижних конечностей. 50 г цветков или измельченных плодов каштана заливают 0,5 л водки или 50%-го спирта. Настаивают 14 дней в теплом и темном месте. Пьют по 30–40 капель 3–4 раза в день. Этот же состав используют для наружного применения.

Спиртово-водный экстракт из плодов каштана конского и плодов рябины принимают 3 раза

в день по 15 капель. Берут по 50 г измельченных плодов каштана, 50 г сухих плодов рябины и заливают 500 мл водки. Настаивают 14 дней, процеживают. Состав годен и для наружного применения. Кашица из свежеприготовленных плодов каштана и рябины используется для компрессов и примочек при варикозных язвах.

Шишки ольхи — 30 г истолченных шишек залить стаканом белого вина, выдержать 6–8 часов и пить 2–3 раза в день по 100 мл. Одновременно настой использовать как наружное средство в виде примочек и компрессов при варикозных язвах.

Можно приготовить также и **отвар из коры ольхи**, заливая 15 г измельченной коры 200 мл воды. Кипятить 10 мин. Процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день, одновременно применяя отвар как наружное средство.

Кашицу из **листьев ольхи** полезно накладывать на ожоги, варикозные язвы и раны.

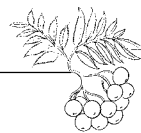
Розовое масло, получаемое из лепестков красной масличной розы, в виде 1%-й розовой мази применяют наружно при лечении долго не заживающих язв, пролежней, ожогов, панарициев, радиодермитов.

Кирказон обыкновенный. Препараты из кирказона прописывают для лечения раневых процессов — они способствуют быстрой очистке ран и хорошей грануляции. Приготавливают также и мази, которые применяют при язвах голени, псориазе, абсцессах. Кирказон, в комбинации с преимущественно венотическими действующими лекарственными травами, применяют при заболеваниях, обусловленных венозной недостаточностью, таких как флебиты, тромбозы, варикозное расширение вен, язвы голени, геморрой. Наружно кирказон применяют для компрессов — приготовить отвар из 2 ч. л. измельченных корней на 2 стакана воды, варить 30 мин, процедить. Применять для смачиваний, примочек и обмываний. Растение ядовито, обращаться с осторожностью!

Прикладывать измельченные **листья сельдерея** или применять **сельдерейную мазь**, состоящую из растертых листьев сельдерея и сливочного масла.

Взять равное количество **еловой живицы, свиного внутреннего сала и пчелиного воска** (всего по 100 г), перекипятить. Полученную мазь использовать для смазывания долго не за-





живающих язв голени при тромбофлебитах, варикозах, пролежнях. Перед смазыванием промыть рану известковой водой (1 ст. л. негашеной извести на 1 л воды).

Измельченные **цветки ноготков** (5 г) смешать с 25 г **вазелина**. Втирать или накладывать мазь на пораженный участок.

Измельченные свежие или распаренные **листья сливы** прикладывать к пораженному месту.

Прикладывать к пораженным участкам кожи **облепиховое масло** (или настой плодов облепихи) или свежую **тертую морковь** под повязку.

Трава папоротника мужского. Истолочь надземную часть только что сорванного папоротника в кашицу. Смешать 1 ст. л. кашицы с таким же количеством кислого молока. Дальше действовать так же, как в предыдущем рецепте.

Эти 3 приведенных ниже болгарских рецепта народной медицины можно использовать последовательно один за другим, особенно в тяжелых случаях:

Настойка из свежих листьев каланхоэ. 2 ст. л. листьев на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней, ежедневно взбалтывая. Применять для растирания ног.

Отвар коры вербы и дуба. Из отвара делают теплые ножные ванны (до колена) продолжительностью в 30 мин. После ванн надеть эластичные чулки.

Из **сушеницы** делать теплые ножные ванны перед сном. Эта трава помогает людям, страдающим тромбофлебитами и вообще тромбозами. Полезны и общие ванны.

ГРЫЖИ

При образовании грыжи выпячиваются внутренние органы через дефекты стенок внутренних полостей тела, в которых они расположены, под кожу (наружные грыжи) или в другую полость (внутренние грыжи). Чаще всего образуются наружные грыжи передней брюшной стенки (паховые, пупочные, бедренные, белой линии живота и послеоперационные).

Бывают **неосложненные грыжи**, когда своевременная плановая операция помогает полностью выздороветь, и осложненные грыжи. Самое сложное осложнение грыжи — это ее ущемле-

ние с нарушением кровообращения в органах, вышедших в грыжу, с возможным их омертвением. Если в таком случае вовремя не провести хирургическую операцию (в ближайшие часы), то могут развиваться перитонит, флегмона грыжевого мешка, острая кишечная непроходимость.

Признаками неосложненной грыжи являются опухолевидное выпячивание брюшной стенки, обычно округлой формы, которое появляется при физическом напряжении или вертикальном положении больного. В положении лежа грыжа обычно сама вправляется в брюшную полость (вправимая грыжа). Расположение грыжевого выпячивания зависит от вида грыжи (пупочная грыжа, паховая, пахово-мошоночная, бедренная, белой линии живота). Обычно если больного не прооперировали, грыжевое выпячивание постепенно увеличивается и перестает вправляться (невправимая грыжа).

Ущемление брюшных грыж, как правило, наступает после поднятия тяжести, при сильном кашле, при значительном напряжении брюшного пресса. Основными признаками являются острая боль в животе; увеличение грыжевого выпячивания, его уплотнение и болезненность (при невправимой грыже); грыжевое выпячивание не вправляется (при ранее вправимой грыже).

Уже при первых симптомах грыжи следует обратиться к врачу для решения вопроса о необходимости оперативного лечения.

ЭТО ВАЖНО! При ущемлении грыжи нужно срочно вызвать врача или «Скорую медицинскую помощь».

Если нет возможности вовремя оказать медицинскую помощь, нужно уложить больного в постель, приложить холод на грыжевое выпячивание. Нельзя ничего есть и пить. Применение обезболивающих средств, слабительных, грелок на живот противопоказано. Если развивается ущемление, то нужно срочно госпитализировать больного. При этом нельзя вправлять грыжу! Орган с нарушенным из-за ущемления кровообращением не должен находиться в брюшной полости, т.к. это может привести к смерти.

Пациенты, у которых ущемленная грыжа самостоятельно вправилась или была вправлена, также подлежат госпитализации, так как первые признаки перитонита, который может развиваться из-за омертвения вправленной кишечной петли,





могут быть почти незаметными (период «мнимого благополучия»).

Консервативное лечение используют только при неосложненных грыжах в двух случаях: при выявлении пупочной грыжи у маленьких детей (допустимо наблюдение до 3-летнего возраста); при наличии противопоказаний к хирургической операции (рекомендуют ношение бандажа). Операцию следует проводить в плановом порядке в холодное время года, не дожидаясь лета.

Средства народной медицины, применяемые при грыже

Траву башмачка красного (крупноцветного) в виде настоя принимают внутрь при детской грыже и головной боли. **Настой:** 1 ч. л. травы настаивают 1–2 ч в стакане кипятка и выпивают за день глотками, можно с медом по вкусу.

Листья, желуди и кору молодых ветвей дуба обыкновенного в виде настойки на красном вине используют наружно как теплые компрессы для лечения грыжи. **Настойка:** 20–30%-я.

Траву и листья костяники каменной в виде настоя принимают при грыже, геморрое и других заболеваниях. **Настой:** 1 ст. л. листьев настаивают 4 ч в 1 стакане кипятка и выпивают за день глотками, можно с медом по вкусу.

Траву лапчатки гусиной в виде настоя принимают внутрь при туберкулезе легких, грыже и цинге. **Настой:** 1 ст. л. травы настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка и пьют по 1/4–1/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды. Наиболее результативно действует отвар из семян на молоке: 1 ч. л. истолченных семян кипятят 5 мин в стакане молока и в теплом виде выпивают в 2 приема, лучше натощак, можно с медом по вкусу.

Траву лапчатки серебристой в виде настоя принимают внутрь при желудочных заболеваниях и грыже. **Настой:** 1 ст. л. травы настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка и пьют по 1/4 стакана настоя 4 раза в день или по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.

Траву нивяника обыкновенного (ромашки луговой) в виде настоя принимают внутрь при грыже, простуде и других заболеваниях. **Настой:** 1 ст. л. травы с цветочными корзинками настаивают 4 ч в 1 стакане кипятка и принимают по 1–2 ст. л. теплого настоя 3–5 раз в день до еды.

Кору молодых ветвей осины обыкновенной в виде отвара принимают внутрь при грыже,

геморрое, цинге и других заболеваниях. **Отвар:** 1 ст. л. коры кипятят 1 ч в стакане кипятка и пьют по 1–2 ст. л. отвара 3–5 раз в день до еды.

Траву проломника нитевидного в виде настоя принимают внутрь при грыже и сердечных заболеваниях. **Настой:** 2 ст. л. травы настаивают 2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

Траву таволги вязолистной в виде настоя принимают внутрь при болях, вызванных грыжей, геморроем и другими заболеваниями. **Настой:** 1 ч. л. травы настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка и пьют по 1/4 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

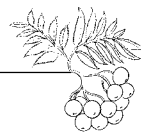
Листья крапивы двудомной или жгучей в свежем виде перетирают в сметанообразную массу на большой лист подорожника, капусты огородной или лопуха и прикладывают как компресс на больное место при грыже.

МИОЗИТ

Миозитом называют воспаление скелетных мышц, причинами развития которого могут быть перенесенные инфекционные заболевания (грипп, ангина, ревматизм), переохлаждение или перенапряжение мышц, сильные судороги во время плавания. Развитию миозита могут способствовать травма, внедрение в мышцы паразитов или длительное пребывание в неудобной позе.

Обычно поражаются широкие мышцы спины, мышцы шеи, плеч, рук, ног, ягодиц. Миозит часто становится хроническим с периодическими обострениями. При этом в толще мышцы появляются плотные узелки, или тяжи, которые можно нащупать. Заболеванию сопровождается болями в пораженных мышцах, которые понемногу усиливаются. Кроме того, боли становятся сильнее при движениях, когда нужно сокращать пораженные мышцы, и при их ощупывании. Когда больные мышцы напрягаются, это затрудняет движения в суставах, которые расположены рядом. В пораженных мышцах развиваются слабость или атрофия вследствие уменьшения их объема. Если причиной миозита стала открытая травма, то в рану может попасть инфекция, вызывающая гнойный миозит, который прояв-





ляется повышением температуры тела (до 39—40 °С и выше), появлением озноба. Пораженная мышца припухает, становится плотнее, кожа над ней краснеет и отекает. Если в мышцы внедряются личинки паразитов, то развивается паразитарный миозит, имеющий свои особенности: помимо болей в пораженных мышцах, больной страдает лихорадкой, иногда образуются аллергические высыпания на коже. Лечение миозита зависит от его причины. Обычно используются обезболивающие, противовоспалительные и другие средства.

Рекомендации народной медицины

В первые дни после начала заболевания соблюдайте полный **покой** — никаких физических нагрузок для разминки быть не должно. Другое дело, что в восстановительный период упражнения на растяжение мышц могут сыграть свою положительную роль.

Вторым важным моментом является необходимость **избегать переохлаждения** больной мышцы и области вокруг нее. Если болят мышцы шеи, то шарф из натуральной шерсти является первым помощником. Особенно важно избегать сквозняков после любых разогревающих процедур — компрессов, массажа, применения разогревающих мазей.

Для **растирания** подойдут полуспиртовые или водочные растворы, а также любые мази для спортсменов. На ночь приложите к воспаленному месту компресс из ткани, пропитанной водкой. Сверху — клеенку или вощеную бумагу, и замотайте все это шерстяной тканью.

Врач может выписать и физиотерапию — кварц, УВЧ или электрофорез. Физиотерапевтические процедуры не являются при миозите основными, но они ускорят период восстановления поврежденной мышцы.

Наряду с местными процедурами помогите мышцам расслабиться и восстановиться изнутри. Для этого сразу же начните принимать **противовоспалительные травяные настои**, а также средства, способствующие **общему расслаблению организма** (ведь внутреннее напряжение способствует зажатости мышечных волокон).

Если в течение нескольких дней не наступает улучшения состояния, то обращайтесь к врачу. Дело в том, что боли в мышцах могут появляться по разным причинам. Если источником миозита является какое-либо другое заболевание, то ос-

новное лечение должно быть направлено прежде всего на него. А может случиться и так, что на самом деле болят не мышцы, а, например, суставы (как при артрите). Источник боли может быть еще серьезней — при инфаркте миокарда часто наблюдаются сильные боли в мышцах левой руки или под лопаткой. При появлении температуры, сопровождающей боли в мышцах, также необходимо вызвать врача, чтобы он поставил верный диагноз и назначил правильное лечение.

Стоит только посидеть возле плохо заклеенного окна, чтобы застудить любую мышцу и заработать простудный миозит. Вывести мускулы из строя может и резкий перепад температуры окружающей среды, особенно после повышенной нагрузки на мышечные волокна (например, если разогретый упражнениями человек вышел зимой на улицу, не утеплившись).

Мышцы могут воспалиться в результате травмы или после перенапряжения от внезапной и непривычной физической нагрузки и вызвать травматический миозит. От профессионального миозита страдают люди, вынужденные подолгу сохранять одну и ту же позу или повторять одно и то же движение (программисты, скрипачи, машинисты и т.д.). При острых и хронических инфекционных вирусных заболеваниях (грипп) может развиваться инфекционный миозит. Обязательно долечивайтесь после простуд, а также вовремя давайте отдых нагружаемым мышцам, чтобы они успевали восстанавливаться.

Обратите внимание на свою осанку, так как при неправильной нагрузке на спину мышцы испытывают неестественные статические нагрузки, которые могут вызвать воспаление.

Умеренные **физические нагрузки**, укрепляющие мышцы и улучшающие кровоснабжение в них, уменьшают вероятность повреждения мышц при воздействии каких-либо неблагоприятных факторов. Особенно хорошо воздействуют плавание и гимнастика.

К общеукрепляющим средствам относится и **традиционное закаливание**. Обтирайтесь влажным полотенцем, принимайте регулярно прохладный душ. Прогулки на свежем воздухе в любую погоду также обладают закаливающим действием.

Важно помнить, что наиболее подвержены миозиту те, у кого уже есть заболевания опорно-





двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, проблемы с суставами). Поэтому вовремя лечите основные заболевания и особое внимание уделяйте профилактике миозита.

Народные средства лечения миозита

Отварите 3–5 **картофелин в кожуре**, приложите к больному месту через 1–2 слоя чистой ткани и плотно прижмите. Для лучшего контакта картофелины предварительно разомните. Сверху картофельный компресс накройте шерстяным шарфом. По мере остывания картофельной массы уберите один за другим слои ткани. После того как картофель сравняется по температуре с температурой тела (больше не будет согревать участок тела, к которому приложен), уберите его, а больной участок разотрите одеколоном и хорошо утеплите. Прогревание предпочтительно проводить на ночь. После процедуры, хорошо утеплившись, лягте спать. Неприятные ощущения, как правило, проходят сразу, но все же повторите процедуру несколько вечеров подряд для закрепления результатов лечения.

При всех разновидностях миозита показана противовоспалительная терапия: 5–6 свежих **листьев лопуха** обварите кипятком. Сложите листья стопкой, положите на больное место и накройте сверху фланелевой тряпкой или шерстяным платком.

Высокоэффективное средство при простудном и травматическом миозитах — **растирание бадягой**: растопите 1 ч. л. сливочного масла и смешайте с 1/4 ч. л. порошка бадяги. На ночь вотрите смесь в больное место и завяжите фланелевой тряпкой. Внимание! Эту процедуру следует проводить не чаще 1 раза в неделю, иначе может возникнуть раздражение кожи.

Для втирания в больные мышцы приготовьте **мазь из почек ивы** — разотрите их и смешайте со сливочным маслом в соотношении 1:1.

При болях в мышцах хорошо помогают **компрессы из настоя хвоща полевого** или втирание в больные места следующей **мази**: 4 части несоленого свиного сала (или несоленого сливочного масла) тщательно смешайте с 1 частью **порошка травы хвоща полевого**.

Для снятия болей в мышцах посыпьте **питьевой содой** 2 листа **белокочанной капусты** (предварительно намыленных) и приложите их к больному месту в виде компресса, завязав сверху шерстяным платком.

Смешайте 1 **яичный желток**, 1 ч. л. **скипидара** и 1 ст. л. **яблочного уксуса**, разотрите все это до густоты сметаны и вотрите мазь на ночь. После растирания обязательно тепло укутайтесь.

Залить 0,5 л воды 15–20 свежих **плодов физалиса обыкновенного**, или сок из того же количества плодов, или 20 г сухих плодов, довести до кипения, греть на малом огне или на водяной бане 10–15 мин и настоять до охлаждения. Принимать по 1/4 стакана 4–5 раз в день до еды. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Залейте 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухих цветов или 1 дес. л. сухих **листьев бурачника лекарственного (огуречной травы)** и дайте настояться, укутав, в закрытой посуде 5 ч. Пейте по 1 ст. л. настоя 6 раз в день.

Залейте 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухой **травы адониса весеннего** и дайте настояться, укутав, 1 ч. Пейте по 1 ст. л. 3 раза в день при болях в мышцах.

1 ст. л. **корня** измельченного молодого (первого года жизни) **лопуха** залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение 2 ч, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды в течение 2 недель.

Довольно знаменитым растением в лечении миозита является **барбарис**. Спиртовым настоем (концентрация не менее 70 %) залить кожуру корня этого растения. После настаивания продолжительностью в 10 дней принимать средство по 20–30 капель 3 раза в день ежедневно.

1 ст. л. **почек или листьев ивы** залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в термосе в течение 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день.

Измельчите в ступке **почки ивы** и перемешайте с **несоленным сливочным маслом** в соотношении 1:1. Мазь тщательно втирать в нездоровые области. Если миозит проявляется в гнойной форме, то любые массажные движения, которыми втирают мазь, противопоказаны.

Намажьте больной участок **медом**, потом сверху покройте пленкой. Так оставьте на 15–20 мин. Повторять процедуру можно несколько раз в день в течение 1 недели.

Для компрессов можно смешать **мед** с измельченной **черной редькой** или с **хреном**. Такой компресс лучше делать перед сном.





Радикулит, плексит, миозит и различные воспалительные заболевания нервной системы (излечимость до 90 %) — наружно втирать **пихтовое масло** перед сном в болезненные участки тела, причем эффективнее лечение маслом будет после водных процедур, когда поры кожи открыты и чисты.

Спиртовая настойка цветков белой акации — универсальное средство, которое надо обязательно иметь в домашней аптечке. При наружном применении настойка помогает при варикозных узлах, снимает боли при миозитах, остеохондрозе. Взять 1 ст. л. цветков белой акации, залить 200 мл спирта, настаивать в течение 10 дней.

Размешать 2 весовые части натурального **меда**, 1 часть свежего **сока алоэ** и 3 части **водки**. Эту смесь использовать для компресса на больное место. Пропитать марлю, наложить на шею, сустав, поясницу — любую больную зону, сверху обмотать непромокаемой бумагой или пищевой пленкой и хорошенько утеплить. Повторять несколько дней. Такая смесь обладает противовоспалительными свойствами и потому быстро помогает при радикулитах, артритах, миозитах.

Залейте 1 стаканом кипятка 3 г сухих **цветов** или 10 г сухих **листьев бурчника лекарственного (огуречной травы)** и настаивайте, укутав, в закрытой посуде 5 ч. Пейте настой по 1 ст. л. 6 раз в день. После каждого месяца лечения надо обязательно делать перерыв на 10 дней.

Полезно наложить на больной сустав слой свежих **листьев ольхи**, закрепить бинтом и тепло укутать. Вместо ольхи больные суставы можно обертывать в течение 1 месяца свежими **листьями капусты, лопуха, мать-и-мачехи, облепихи**, обкладывать кашицей из **редьки** или **кислых яблок**.

Накладывать на больные места раздробленные молодые **веточки ольхи** и распутившиеся по весне **сережки** («барашки»).

Вечером, перед сном, можно опускать на несколько минут ноги (руки) в специально сшитый из мешковины или натуральной льняной ткани небольшой мешок, наполненный грубо нарубленной **крапивой**.

Помогают **горячие компрессы**; нужно распарить кипятком цветки ромашки, донника или черной бузины, липы, хвоща, положить в по-

лотняный или марлевый мешочек, приложить к больному месту, накрыть полиэтиленом или воощеной бумагой (специально предназначенной для компрессов), хорошо укутать, чтобы создать тепловой эффект.

Капустный компресс. Вам потребуется: 1–2 ст. л. питьевой соды, 2 листа белокочанной капусты, детское мыло. Капусту обдать кипятком, в котором растворена сода, теплые листья намылить детским мылом, посыпать на них немного соды и приложить к больному месту в виде компресса. Сверху наложить полиэтилен и перевязать шерстяным платком. Держать 30–40 мин.

Берете 250 г (бутылочку) **медицинской желчи**, 4 пузырька по 40 г **камфорного спирта** и 1 ст. л. **молотого красного перца**. Все перемешайте, потом перелейте в бутылку из темного стекла, закройте крышкой и настаивайте неделю в темном теплом месте. Затем небольшой кусок холщовой ткани пропитайте растительным маслом, приложите к шее, там, где болит, сверху намажьте приготовленной смесью, оберните целлофаном, ватой и теплым шарфом. Через 2 ч компресс снимите. Делайте так 1 раз в день на ночь. Обычно боль проходит за 1–2 сеанса.

Женьшеневая мазь. Вам понадобится: 20 г соли, 20 г **корней женьшеня**, 100 г **медвежьего (барсучьего) жира**. Высушенные и измельченные корни женьшеня залить растопленным на водяной бане медвежьим жиром, добавить соль, перемешать. При воспалении и дистрофии мышц накладывать полученную мазь, растирая больные места. При мышечных болях в ногах начинать массаж с мазью от кончиков пальцев и вести к паховым железам и пояснице, применяя спиралевидные или прямолинейные растирания. Руки растирать таким же образом. Процедуру нужно делать перед сном в течение 30–40 мин. Можно поставить компресс на больное место, наложив мазь на пораженную область на ночь, прикрыв полиэтиленовой пленкой и укутав чем-нибудь теплым. Утром смыть. (Вместо медвежьего или барсучьего жира можно довольствоваться гусиным или свиным салом.)

Настойка из почек сирени. Состав: 100 г **почек сирени**, 500 мл 70%-го **спирта** или **водки**. Способ применения: собранные весной свежие почки сирени засыпать в темную стеклянную бутылку, залить спиртом или качественной водкой,





настаивать 2–3 недели в темном месте. Настойку использовать для компрессов, полезно также растирать больные мышцы и суставы. Вместо почек можно взять цветки сирени.

Настойку из цветков сирени при лечении миозита применяют в качестве противовоспалительного, антибактериального и болеутоляющего средства. 100 г цветков заливают 0,5 л 70%-го спирта и настаивают в темном месте на протяжении 1 недели. Затем используют для растирания больного места. Это эффективное средство в лечении миозита, однако при остром заболевании это средство очень долго готовится. Приготовленная настойка очень долго сохраняет свои свойства, поэтому ее рекомендуют при хроническом течении миозита

Пихтовый бальзам. Для приготовления возьмите 50 мл пихтового масла, 50 г топленого свиного сала или гусиного жира. Пихтовое масло является действенным средством при миозитах и миалгиях, обладает противовоспалительным свойством. Чтобы избежать аллергии и жжения при особо чувствительной коже, необходимо протестировать состав на небольшом участке тела. Способ применения: смешать чистое пихтовое масло с растопленным свиным салом или гусиным жиром. Полученным составом растирать больные мышцы легкими, поглаживающими и круговыми движениями. Состав можно нанести в виде компресса на больной участок. Оставить на 30–60 мин, укутать теплым шарфом. Курс лечения — 10–15 дней.

Масло перцовое. Вам понадобится: 1–2 небольших стручка жгучего перца, 200 мл растительного масла. Жгучий перец вместе с семенами измельчить, залить маслом, перемешать, настаивать 7–10 дней. Втирать состав в больные места при миозите. Полезно использовать средство также при радикулите.

Лавровое масло. Если сводит мышцы, болит шея и вы с трудом можете повернуться, приготовьте старинное домашнее средство. Купите лавровое масло в аптеке и накапайте 10 капель масла в 1 л теплой воды. Намочите в этом растворе полотенце, скатайте его жгутом и положите на затылок. Через 15–20 мин этой процедуры боли в шее утихнут.

Масло ромашки. При миозите, невралгиях, ревматических болях поможет масло на осно-

ве ромашки. Взять свежее сливочное масло и оставить его на какое-то время при комнатной температуре, чтобы оно размягчилось. Ромашку растереть, чтобы получился порошок. Этот порошок смешать с мягким маслом в соотношении 1:4. Хорошо растереть, чтобы получилась однородная мазь. Долго она не хранится, держать ее надо в холодильнике, а перед применением немного подогреть. Втирать эту мазь в больные места 2–3 раза в день.

Травяное масло. Требуется: 2 ст. л. березового гриба (чаги), по 1 ст. л. корней валерианы лекарственной, корней девясила высокого, корней аира болотного, травы адониса весеннего, травы бессмертника песчаного, травы зверобоя продырявленного, травы мелиссы лекарственной, травы желтушника серого, травы тысячелистника, травы подорожника большого, листьев череды трехраздельной, плодов рябины обыкновенной, 2 ч. л. травы чистотела большого, по 1 ст. л. овса посевного, ячменя, пшеницы, гречихи, 700 мл растительного масла.

Массажные процедуры в сочетании с мазями и маслами можно использовать с первых же дней болезни. Но в начальный период заболевания используйте поглаживающие и растирающие движения, а позже — и разминающие (когда будет не больно). В сложных случаях лучше прибегайте к помощи профессионального массажиста.

Для усиления лечебного эффекта от массажа воспользуйтесь эфирными маслами, которые способны проникать глубоко в кожу. **Розмариновое и майорановое масла** обезболят, устранят отечность и воспаление (розмарин нельзя использовать при беременности, склонности к судорогам и повышенной чувствительности кожи). **Кедровое** усилит кровообмен и поможет насытить ткани кислородом (при беременности и гипервозбудимости нервной системы это масло противопоказано). **Коричное** масло разогреет и снимет спазмы в мышцах, а **лавандовое** поможет избавиться от воспаления и расслабит. Подойдут также **ромашковое, сосновое, можжевельное, кипарисовое, лимонное и гвоздичное масла.**

3–4 капли эфирного масла перед массажем разведите в 10 мл любого растительного масла (можно использовать не только массажные





миндальное, зародышей пшеницы и другие, но и обычные подсолнечное или оливковое масла). Подготовленной смесью смажьте больные мышцы, погладите их несколько минут, а потом хорошенько разотрите. Когда состояние позволит, расслабленными пальцами «погружайтесь» в мышцу и надавливайте на нее сильно, но так, чтобы не было неприятных ощущений. Массаж проводите в течение 1 недели.

Наложите на больные места (определите эти места, аккуратно надавливая пальцами на воспаленную мышцу) **микромагниты** в виде шариковой дробы (продаются в аптеке или магазине оздоравливающих товаров). 3–4 раза в день надавливайте на каждый микромагнит в течение 1–2 мин. Таким образом, вы объедините магнитное воздействие с точечным массажем и усилите лечебное воздействие.

При миозите помогает **медь**. Медь славится своими противовоспалительными свойствами. Наложите на больные места медные советские монетки до 1961 года выпуска (1, 2, 3 и 5 копеек), закрепив их лейкопластырем. Через сутки снимите и почистите монеты зубной щеткой с зубным порошком.

Сделайте себе прибор для лечения миозитов и других болезней опорно-двигательного аппарата. Вырежьте **диски из меди марок М1 или М2**. Диаметр круга должен составлять около 40 мм (± 5 мм), а его толщина — около 1 мм, не более. Итак, вы берете медь нужной марки и толщины, вырезаете два кружочка необходимого диаметра и к центру каждого медного круга припаиваете конец провода (его длина должна быть от 13 до 15 см). К центру одного круга припаяйте один конец проводка, а к центру другого — второй. Сам проводок должен быть в изоляции, и только кончики провода надо зачистить, чтобы их можно было припаять к медным кружочкам.

Протрите поверхности медных дисков без проводов водкой или медицинским спиртом и приложите один из дисков на воспаленное место. Закрепите его на коже с помощью лейкопластыря. Второй диск расположите в некотором отдалении от первого, в принципе можете прикрепить его в любое место, само собой, не дальше, чем позволяет длина провода. Когда и второй диск закреплен лейкопластырем, просто забудьте о своем приборе на несколько часов. Известно,

что при миозите держать диски на коже надо от 2 до 8 ч подряд. Болезнь в начальной стадии лечится обычно за пару часов, а если заболевание запущено, то вы можете смело оставлять диски на ночь.

МИОПАТИЯ

Воспалительные миопатии — это полимиозит, дерматомиозит и ювенильный дерматомиозит, которым страдают дети. Болезнь развивается с обычного недомогания, иногда с болей в мышцах. Пациент ощущает, будто перезанимался физкультурой. В дальнейшем появляется слабость, когда человек не может пошевелить конечностями или двинуться. Могут появиться затруднения с проглатыванием пищи.

При полимиозите возможно поражение мелких суставов кистей, локтевых и коленных суставов, что также характерно для ревматоидного артрита. Тем не менее подобные проявления болезни с началом лечения проходят. Заболевание может поражать межреберные мышцы и диафрагму, а также приводить к одышке даже при небольших физических нагрузках или вызывать поражение легких. В ряде случаев недуг развивается параллельно с синдромом Рейно (зябкость рук, изменение цвета кожи пальцев).

Когда миопатия сочетается или начинается с поражения кожи (покраснение, шелушение), то можно говорить о дерматомиозите. Высыпания появляются на лице, волосистой части головы, в зонах «декольте», «шаль». Могут возникать отеки вокруг глаз — их называют «дерматомиозитовые очки», или могут образовываться болезненные трещины на ладонях. При кожном синдроме изредка появляется зуд, в дальнейшем — мышечная слабость.

Причины воспалительных миопатий почти не исследованы. Их могут вызвать инсоляция, то есть чрезмерное пребывание на солнце вместе с генетической предрасположенностью, а также инфекционные заболевания.

Чаще всего миопатиями болевают в раннем возрасте (12–25 лет), реже — пациенты 40–60 лет.

Как правило, болевают женщины. Так как многие болезни сопровождаются мышечной





слабостью, болями в суставах, очень важно правильно и своевременно диагностировать миопатию и обязательно нужно подтвердить ее наличие с помощью лабораторных анализов. Пациент должен сдать кровь на креатинфосфокиназу (КФК) — фермент, повышение уровня которого свидетельствует о поражении мышц.

В то же время мышечная слабость (и повышение КФК) вероятна и после тяжелой физической нагрузки, вирусных инфекций, эндокринных заболеваний, например гипотиреоза, употребления некоторых лекарств (в частности препаратов группы статинов — их часто принимают для снижения холестерина в крови — после эпилептических припадков, при алкогольной, наркотической зависимости). Именно для этого необходимо морфологическое подтверждение миопатий: берется биопсия из мышц бедра или плеча.

Очень важно обследоваться с помощью игольчатой электромиографии (ЭМГ), которая помогает отличать первично-мышечное поражение от первично-нервного. Дело в том, что человек иногда не может поднять руку и при неврологических заболеваниях.

В мышцу при ЭМГ вводится тонкий игольчатый электрод, и по полученным данным врач делает точное заключение о характере заболевания.

Лечение воспалительных миопатий проводится глюкокортикоидами, обычно преднизолоном (или метипредом), из расчета: на 1 кг веса больного — 1 мг препарата. Например, если пациент весит 60 кг, в сутки ему назначают 12 таблеток по 5 мг.

Залог успеха — адекватная терапия. Это не значит — принял человек 12 таблеток, тут же встал и побежал. Другими словами, потребуются высокая доза лекарства на протяжении многих месяцев под наблюдением врача. Если доза окажется меньше необходимой или препарат будет быстро отменен, пораженные воспаленные мышцы начнут замещаться соединительной тканью и, следовательно, не смогут работать как надо или болезнь обострится. В дальнейшем при достижении определенного эффекта прием препарата уменьшают до 1/2, 1/4 таблетки в неделю, до поддерживающего уровня. Но все, разумеется, индивидуально.

Преднизолон, к сожалению, обладает рядом побочных эффектов, от которых мы предостерегаем больного. В частности, не исключено развитие остеопороза. Поэтому используем терапию «прикрытия»: назначаем препараты кальция, при выраженном остеопорозе, особенно если пациентки в менопаузе, — фосомакс. Рекомендуем и гастропротекторы — омез, ранитидин — для предотвращения язв и желудочных кровотечений.

Во время лечения категорически запрещается употребление сладкого. Если человек это нарушает, может развиваться сахарный диабет. Важно беречься от сквозняков, избегать контакта с инфекционными больными, поскольку во время лечения миопатии иммунитет пациента значительно снижен.

Когда доза преднизолона уменьшена до поддерживающего уровня, человек может заниматься лечебной физкультурой, выполнять работу с небольшими физическими нагрузками, но без чрезмерного напряжения мышц, чтобы не спровоцировать обострение недуга. Надо избегать пребывания на солнце, питание должно быть богато кальцием, витамином D, белками.

Кожные высыпания, которые появляются при дерматомиозите, обычно проходят вместе с общим лечением воспалительных миопатий. Но иногда мышечная сила возвращается, а кожный синдром не пропадает. В этом случае лекарства подбираются особо.

Различия миопатии от других заболеваний с похожими симптомами:

- мышечная слабость, усталость остаются даже после длительного, полноценного отдыха и нарастают с каждым месяцем;

- при миопатиях мышечная слабость симметрична, то есть поражает мышцы плечевого и тазового пояса с обеих сторон;

- мышцы предплечий и голеней, в том числе мышцы кистей и стоп, при воспалительных миопатиях обычно не поражаются: больной человек с трудом встает с кровати, но легко становится на цыпочки;

- кожные высыпания при дерматологических заболеваниях быстро проходят на солнце, а поражения кожи при дерматомиозите на солнце прогрессируют, развиваются.

При локальных миозитах, мышечных проблемах показаны **компрессы и примочки из настоя**





почек и листьев ивы: 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Прикладывают к больным местам. Настой можно также пить — по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день.

Настой коры ивы: высушенную, измельченную кору заливают водой (1:20), кипятят на водяной бане 30 мин, пьют по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

Мазь: в равных количествах растирают почки ивы со сливочным маслом, втирают в пораженные мышцы.

Полезен также отвар листьев брусники: 2 ч. л. листьев брусники залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин. Охладить, процедить, пить в течение дня. Курс — 2–3 месяца.

Полезен и **настой шишек хмеля:** 2 ст. л. залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Залить 1 стаканом 70%-го спирта 25 г **коры барбариса**, настоять 7–10 дней в темном месте, процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели, потом 1 неделя перерыв и можно опять повторить.

Необходимо взять 1 упаковку **шалфея**. Купите его в аптеке. С вечера заварить его в 2 л воды. При этом обратите внимание: шалфей надо залить кипятком, а затем еще раз довести до кипения. После чего настой должен завариваться до утра. Наутро настой следует процедить через 2 слоя марли и отцеженную жидкость вылить в ванну. Следите за тем, чтобы температура воды в ванне была не выше 36–38 °С. Находиться в ванне следует около 20 мин. Всего вы должны провести 17 процедур. То есть 17 дней с утра у вас должны быть лечебные шалфейные ванны. Затем делайте перерыв на 1 месяц, после чего проведите еще один курс ванн. Чередовать ванны и отдых следует до полного выздоровления.

Медово-лимонный напиток. Параллельно с этим советую пить медово-лимонный напиток. На 1 стакан воды берите 1 ст. л. меда и выдавите 1/2 среднего лимона. Это мощное витаминное средство восстановит внутренний баланс организма. Запустит процессы очистки и исцеления. Пить напиток надо утром за 30 мин до еды.

Из недорогих, но эффективных средств лечения прогрессирующей мышечной дистрофии следует назвать продукты пчеловодства и, в первую очередь, **препараты пчелиного яда** — природные иммуномодуляторы. В них содер-

жится значительное количество аминокислот, ферментов, биологически активных веществ и витаминов. Все это обеспечивает высокий терапевтический эффект. Однако каждому пациенту необходимо провериться на аллергию к продуктам пчеловодства.

При миопатии делают инъекции препаратов пчелиного яда (апизартрон, мелиссин, апис, КФ-1, К-2 и др.) по методике А. М. Вейнона. Заменой инъекций является электрофорез с таблетками апифора по методике Вермеля.

Помимо аллергии на пчелиный яд, противопоказаниями к инъекциям и электрофорезу являются злокачественные опухоли, нефрит.

В случае нежелательной реакции организма на пчелиный яд применяют препараты, блокирующие действие яда: димедрол, папаверин, новокаин, хлористый кальций, преднизолон, гидрокортизон.

Используют в лечении прогрессирующей мышечной дистрофии также электрофорез с 20%-м раствором меда (лучше гречишного). Можно применять и одуванчиковый. На курс лечения (10–12 процедур по методу А. Е. Щербака) требуется всего около 50 г меда.

Эффективен также электрофорез с 10%-м водным экстрактом прополиса в 0,85%-м растворе хлористого натрия.

Снять аллергию к прополису позволяет прием 1 ст. л. меда на 1 стакан воды, а также введение новокаина.

При невозможности введения инъекций или применения электрофореза используют мази с пчелиным ядом (вирапин, унгапивен, меливенон, апизартрон и др.). Втирают их после биопробы в возрастающей дозе 2–3 раза в неделю в течение 5–6 месяцев.

Полезно принимать вовнутрь **гречишный** или **одуванчиковый мед** (по 1 ч. л. или 1 ст. л. 2 раза в день, запивая водой); **цветочную пыльцу** в натуральном виде (по 2 ч. л. 1 раз в день, утром). Для лучшей сохранности пыльцу можно смешать с медом в соотношении 1:1. Пыльца содержит много биологически активных веществ и в смеси с медом облегчает работу печени, нормализует липидный обмен, деятельность нервной системы, активизирует защитные силы организма. При миопатии, а также миастении желателен прием смеси двух видов пыльцы: кукурузной и ивовой.





К сожалению, и на пыльцу часто бывает аллергия, победить которую можно с помощью медпрепарата биомос.

Из лекарственных трав желательно принимать **отвар ластовеня лекарственного**, причем с добавкой аптечных настоек: прополиса, пиона, софоры (по 20—40 капель на прием).

Полезны **настой цветков лофанта, отвар клубней бодяка**. Имеет перспективу в лечении миопатии **отвар цветов копеечника. Настойки софоры и пиона** понижают давление. Поэтому мужчины могут восстанавливать давление приемом настоек женьшеня, лимонника, элеутерококка, а женщины — настойками аралии, левзеи, родиолы.

Пить мужчинам «женские» настойки и наоборот не следует.

Ванны с морской или английской солью. Принимать каждые 3—4 дня. Для приготовления необходимо 5 кг соли развести в 100 л воды.

Ванны для ног. Противопоказаны в период обострения миопатии и других хронических заболеваний. Процедура состоит из 2 этапов. Для ее выполнения необходимо приготовить 2 таза. В один набрать горячей воды, во второй — холодной. Сначала нужно поместить ноги в первый таз и ждать того момента, когда они покраснеют, затем на 30 секунд погрузить их во второй таз. Повторять 7 раз. Потом поместить ноги в таз с горячей водой на 30 мин и охладить их во втором тазу в течение 2—3 мин. После проведения процедуры ноги укутать в теплое одеяло. Для достижения более выраженного эффекта можно добавлять в воду красный жгучий перец.

Эффективны также **ванны с экстрактами и отварами веток сосны, соломы, корневища лопуха, сенной трухи, листьев березы**. Также такие процедуры оказывают профилактическое действие против миопатии.

Ежедневно до 3 раз в сутки **обтираться холодной водой с добавлением уксуса**. Обтираться в определенном порядке: грудь — спина — конечности.

Взять 4 части **водки**, 1 часть корня **дягиля**, тщательно укупорить в посуде, поместить в затемненное место на 10 дней. Обтираться перед сном в определенной последовательности: руки — грудь — ноги — спина. Сразу же лечь и укутаться в одеяло.

Берем **яблочный уксус и мед** по 1 ст. л., заливаем эту смесь водой (1 стакан). Тщательно перемешиваем. Пьем по 2—3 стаканчика в день. Также желательно одновременно натирать тело яблочным уксусом.

ТРОМБОФЛЕБИТ

Тромбофлебитом называют воспаление стенок вен с образованием в них тромба. Различают флебит с воспаленными стенками вен, но при этом нет тромбообразования. Болезнь вызывает комплекс причин: инфекция, замедление тока крови по венам, снижение реактивности организма, изменение состава крови, повышение ее свертываемости и нарушение целостности стенок сосудов.

Тромбофлебит является полиэтиологическим заболеванием, на возникновение которого влияют нарушения целостности венозной стенки и инфекционные факторы. На стенку вены инфекция может попасть сразу из окружающих воспаленных тканей или распространяться лимфогенно или гематогенно. Заболевание может вызвать наличие кариозных зубов, тонзиллит, грипп, скарлатина, туберкулез, рожа, пневмония, септикопиемия. Важное значение при образовании тромбофлебита играет замедление тока крови (при варикозном расширении вен, беременности, слабости сердечной деятельности, продолжительном пребывании ослабленных больных в постели), изменение физико-химического состава крови и усиление ее коагулирующих свойств (при сгущении крови, введении в кровь гемостатических, склерозирующих и других лекарств). Факторы, которые влияют на развитие тромбофлебита, — понижение реактивности организма, нарушения деятельности нервно-эндокринной системы.

Образовавшийся в вене тромб, как правило, рассасывается, проходимость сосуда восстанавливается или обызвествляется с образованием венозных камней (флеболитов). Может наблюдаться гнойное расплавление тромба или отрыв и перенос его в другие органы (тромбоэмболия), а также возникновение инфарктов.

Тромбофлебиты делятся на инфекционные и асептические. Инфекционные: 1) послеродо-





вые; 2) послеабортные; 3) после сыпного тифа; 4) при флегмонах, абсцессах или после них; 5) при роже и после нее; 6) послеоперационные тромбофлебиты и эмболии; 7) после гриппа; 8) при фурункулезе и после него; 9) при туберкулезных заболеваниях; 10) при септикопиемии или в результате ее.

Асептические тромбофлебиты:

1) тромбофлебиты при варикозном расширении вен; 2) мигрирующий тромбофлебит формы Бюргера; 3) тромбофлебит при сдавлении вен, например, опухолью; 4) тромбофлебиты после закрытой травмы, при ранениях, кровоизлияниях с повреждением вен; 5) тромбофлебиты при сердечно-сосудистых заболеваниях. Выделяют, кроме того, острый (гнойный и негнойный), подострый и хронический тромбофлебит поверхностных и глубоких вен нижних конечностей. Также правильно выделять обострение хронического тромбофлебита.

Признаками тромбофлебита являются болезненные ощущения в первые же дни — боль в ногах появляется в икроножных мышцах и усиливается при ходьбе или тыльном сгибании стопы. Симптомами тромбофлебита глубоких вен являются очень сильные боли. Может наблюдаться повышение температуры всего тела или в месте воспаления: это зависит от распространенности процесса. Температура может подняться довольно высокая — до 39,5–40 °С, при этом она может сопровождаться общим недомоганием.

При тромбофлебите после первых болезненных ощущений отекают ноги (или тромбированные конечности). Появляется чувство распирания в ноге. Кожа может становиться напряженной, блестящей, бледной и даже синюшной. Напряженная нога обычно бывает холоднее здоровой.

Признаком тромбофлебита ног также является покраснение кожи по ходу вены в месте воспаления. Признаки воспаления при тромбофлебите обычно появляются в верхней части голени. Под кожей проступают расширенные подкожные вены.

Если острый тромбофлебит становится гнойным, то по ходу тромбированной вены появляется множество абсцессов (нарывов, гнойников).

Подобное развитие тромбофлебита глубоких вен нижних конечностей может вызвать флег-

мону — обширное гнойное воспаление подкожной клетчатки.

У пожилых людей все признаки тромбофлебита ног глубоких вен выражены не так сильно.

Если тромб перекрывает бедренную вену или вену под коленом, то появляются аналогичные признаки заболевания, которые отмечаются не в голени, а уже в области бедра.

Эти явления — довольно характерные симптомы тромбофлебита, тем не менее они могут быть симптомом и других болезней.

Например, боль в мышцах голени часто бывает следствием неврита, миозита или кровоизлияния в мышцы голени.

Лечение тромбофлебита народными средствами

Для снятия воспаления народная медицина рекомендует прикладывать на ночь на пораженные места свежие **листья сирени**.

Залить 1 ст. л. **листьев крапивы двудомной** 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 40 мин и процедить. Принимать средство по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. При лечении тромбофлебита следует соблюдать диету: не есть жареной пищи, мясо, рыбу.

Мазь от тромбофлебита: свиное топленое сало, сок алоэ, мед, мазь Вишневского, ихтиоловая мазь, хозяйственное мыло (жидкое), сок репчатого лука. Взять по 1 ст. л. каждого компонента, поместить в маленькую кастрюлю и, помешивая, нагреть до кипения (но не кипятить!). Затем остудить. Нанести мазь на ноги и, обернув чистой тряпочкой, слегка забинтовать. Не смывать в течение суток, затем наложить новый слой. Применять до тех пор, пока не кончится мазь. Повторять 2 раза в год.

Залить 2 ст. л. **бадяги** 0,5 л кипятка, настаивать 2 ч. Настой использовать для компресса: накладывать на больное место 1–2 раза в день на 1,5–2 часа.

Настой. 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 мин, подливая кипятком. Ванны делать на ночь.

Трава тысячелистника — 50 г, цветы бессмертника — 200 г, листья брусники — 100 г, кора крушины — 100 г, березовые листья — 100 г. 1 полную ст. л. измельченной смеси за-





варить 300 г кипятка. Кипятить 5 мин. Настаивать в тепле 4 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 мин перед едой. Применяется при флебитах и тромбофлебитах.

При тромбофлебите, связанном с ушибами ног, следует в обувь под чулок (носок, колготки) положить **медные монеты**. Монеты нужно носить, пока они не станут скатываться под пятку.

Тертый **мускатный орех** настаивают на **водке** и пьют длительное время. 200 г ореха на литре водки настаивают 10 дней. Пить по 20 капель 3 раза в день.

Спиртовая настойка из цветков белой акации (30 г цветков на 100 г спирта или 200 г водки настаивать 10 дней в теплом месте). Применяется в виде **компрессов** как отличное рассасывающее средство при заболеваниях вен. При тщательном втирании в пораженные участки варикозные узлы уменьшаются и рассасываются в течение 1 месяца.

На больные места накладывайте **повязки с облепиховым маслом**.

Прикладывать свежие измельченные **листья сельдерея** или применять **сельдерейную мазь**, состоящую из растертых листьев сельдерея и свежего сливочного или подсолнечного масла.

8 г **мумие** растворять в 0,5 л кипяченой воды и пить 10 дней по 1 ст. л. натошак, курс повторять через 5 дней. Необходимо провести 3–4 курса. Больные места смазывать мазью: 20%-й раствор мумие на персиковом масле или вазелине.

250 г очищенного измельченного **чеснока** или **лука** залить 350 мл жидкого **меда**, тщательно перемешать и настаивать 1 неделю. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Шишки хмеля обыкновенного — 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Марлю, смоченную в отваре, прикладывать к воспаленным венам.

Корни стальника полевого — 15–30 г залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Настой обладает противовоспалительным действием, уменьшает проницаемость и ломкость капилляров, снимает боль.

Ванны для ног: кору ивы белой измельчить, 2 ст. л. залить 2 стаканами кипятка, варить 20–30 мин, процедить. Добавить отвар в ванночку для ног (вода должна доходить до коленей). Температура ванны — 38–39 °С. Продолжительность ванны — 30 мин, курс — 10 процедур.

Листья каланхоэ перистого — 100 г измельчить и залить 500 мл **водки**, настаивать 7 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить и настойкой натирать ноги (в направлении от стоп к бедрам) ежедневно в течение 1 месяца. Курс можно повторить через 1 месяц.

Нужно слегка отбить свежий **лист белокачанной капусты** и прокатать его скалкой слегка. Одну сторону капустного листа необходимо смазать **растительным маслом**, после чего приложить к пораженному тромбофлебитом участку тела. Сверху наложить плотную ткань, закрепить бинтом и держать сутки, такие компрессы необходимо делать в течение 1 месяца.

2 стакана **травы горькой полыни** смешать с 1 л **простокваши из натурального молока**, растереть до однородной массы, нанести на сложенную марлю и приложить к пораженной области тела. Обернуть льняной тканью и закрепить бинтом. Повязку держать 40 мин. Такие компрессы следует делать 3 раза в день.

40 г измельченного сухого **аира** залить литром **яблочного вина**, желателно домашнего приготовления. Все это встряхнуть, закрыть плотной крышкой и дать настояться в прохладном темном месте 2 недели, можно в холодильнике. Затем процедить через сито и пить на голодный желудок за 30 мин до еды по 1 ст. л. 3 раза в день.

Истолочь как можно тщательнее наземную часть свежего **папоротника** в кашицу. Из полученной кашицы взять 2 ст. л. и смешать с таким же количеством **кислого молока**. Размешать до однородной массы и нанести слой полученной мази на сложенную марлю. Затем наложить на пораженный тромбофлебитом участок тела. Такое лечение необходимо проводить 1 раз в день в течение 4 дней, затем сделать перерыв 2–3 дня и снова повторять процедуру.

Свежесорванные **цветочки и листья полыни** тщательно растереть. 1 ст. л. полученной кашицы перемешать с таким же количеством **кислого молока**. Затем полученную мазь нанести на сложенную марлю и приложить на поврежденный





тромбофлебитом участок тела. Компрессы делать в течение 4 дней, затем 2 дня сделать перерыв и снова начать делать компрессы.

Хорошо созревший **помидор** нужно нарезать на кусочки и приложить их к пораженным тромбофлебитом венам, перевязать марлей и закрепить бинтом, через 4 ч повторить процедуру. Такие помидорные компрессы нужно делать в течение 1 месяца.

Нужно помыть холодной водой 3–4 средних **яблока**, положить их в эмалированную кастрюлю, после чего залить их одним литром кипятка, накрыть крышкой и завернуть в толстое одеяло. Дать настояться в течение 3 ч. Затем растолочь яблоки деревянной толкушкой и процедить полученный настой. Каждое утро натощак и перед сном принимать по 50 г. Такой порции хватит на 5 дней, после чего снова сделать яблочную смесь.

Нужно сделать **смесь**: 3 ч. л. **яблочного уксуса** (именно яблочного) смешать со стаканом воды 250 мл. 2 раза в день натирать таким раствором ноги и всю пораженную тромбофлебитом поверхность тела.

Для устранения болей в ногах применяют **огуречный сок**. Огурцы протирают на мелкой терке и отжимают сок. Принимать сок каждое утро натощак по 2–3 стакана. Лечение проводится весь сезон, пока растут огурцы.

10 г **цветков терновника**, 10 г **травы тысячелистника**, 10 г **травы Melissa** и 15 г **коры крушины** тщательно размешать. 1 ст. л. полученной смеси залить стаканом кипяченой воды и в течение 15 мин кипятить, охладить, процедить. Пить по 1 стакану на ночь и утром.

Готовим **отвар**: заливаем 0,5 л крутого кипятка 1 ст. л. измельченной **коры лещины** и кипятим 10 мин, процеживаем, охлаждаем. По 1/2 стакана до еды 4 раза в день.

Готовим спиртовую настойку: заливаем 0,5 л 40°-го **спирта** 100 г **плодов конского каштана**, настаиваем 1 неделю. Смазывать воспаленные места на ногах, а также принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды 3 раза в день.

Готовим **настойку**: 100 г высушенной **травы душистой руты** залить 0,5 л **водки** и настаивать в темном прохладном месте. По 10 капель 3 раза в день на 1 ст. л. воды.

Готовим **настой**: по 1 части **коры дуба**, **травы тысячелистника**, **травы хвоща**, **травы фиалки**

трехцветной, по 2 части **цветков календулы**, **травы зверобоя**, **цветков ромашки** тщательно перемешать. 1 ст. л. полученной смеси залить 1 стаканом кипятка, 30 мин настоять и процедить. Настой применяется для промывания ран и компрессов.

В 500 г **смальца**, нагретого до 60 °С, добавляем 2 стакана свежих **цветков календулы**. Эту температуру поддерживаем в течение 3 ч, помешивая смесь. Процедить, переложить в баночку, хранить в холодильнике. Ежедневно смазывать больные места.

Компресс из пчелиного меда: нанести тонким слоем мед на салфетку и положить ее на больные участки, накрыть вощеной бумагой и забинтовать. В первый день ходить с компрессом 2 часа, во второй и третий — 4 часа, в последующие — оставить на всю ночь. Курс лечения — 30–40 дней. Попробуйте — эффект отличный!

Одновременно с предыдущим рецептом принимать **медово-чесночную смесь**: очистить и измельчить 250 г чеснока, смешать с 350 г жидкого меда, настаивать в темном месте неделю. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до приема пищи 1 месяц.

Приготовить **отвар**: измельчить и перемешать по 30 г **цветков ромашки** и **полевого хвоща**, 40 г **травы зверобоя**. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка и варить 5 мин, настаивать 1 ч. Принимать по 1/4 стакана с 2 ч. л. **меда** 3 раза в день. Этот рецепт рекомендуется сочетать с приемом пыльцы цветочной по 1 ч. л. 3 раза в день.

20 **зернышек гвоздик (пряности)** залить 200 мл кипятка и настаивать ночь. Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день, к вечеру к первым гвоздикам добавить еще 10 таких же, вновь залить кипятком и с утра следующего дня пить точно так же. Потом все выпить и снова проходить процедуру приготовления настоя; пить полгода.

Благодаря свойствам **хмеля** разжижать кровь его эффективно применяют для лечения тромбофлебита и варикозного расширения вен: 1 ст. л. измельченных шишек залить 200 мл кипятка и поставить на водяную баню на 15 мин. Вату, смоченную в отваре, прикладывать ежедневно к больным венам.

Страдающему расширением вен надеть чистые хлопчатобумажные носки и утром походить по росе, пока носки хорошенько не промокнут. По-





сле восхода солнца носки не снимать, а оставить высохнуть на ногах.

Зеленые **грецкие орехи** измельчить в мясорубке, залить 1:1 **оливковым маслом**. Сосуд, в который они помещены, поставить на 40 дней в солнечное место. После этого смесью смазывать больные места.

В течение 10 дней делать **повязки из легко-го свиньи**, нарезанного дольками. Одну или несколько долек, именно тех, которые прикладываются непосредственно к венам, можно посыпать **серой**. Повязка должна оставаться всю ночь.

Хорошее лечебное действие оказывает **настой травы вербены лекарственной**: 1 ст. л. травы заливается 1 стаканом кипятка и настаивается в термосе. Выпить настой в течение дня.

Отвар коры дуба поможет укрепить внутренние сосуды: 1 ст. л. коры заварить 1 стаканом кипятка и держать на малом огне 25 мин, затем настоять 40 мин и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

2 ст. л. **лепестков цветков шиповника**, по 2,5 ст. л. **черного чая и цветков таволги вязолистной** смешать, 1 ст. л. смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять 10–15 мин, процедить. Пить настой по 1 стакану 1–2 раза в день за 30 мин до еды. Курс — 3–4 недели. Использовать при тромбофлебите, повышенной свертываемости крови и для профилактики тромбоза.

Можно смазывать вену собственной **мочой**, хорошо прогревать на летнем солнце, а затем смывать теплой водой. Каждый раз после очередного мочеиспускания смазывать, прогревать, смывать. Курс лечения — 2–3 недели.

Приготовьте **сбор** лекарственных растений: **трава тысячелистника** — 50 г, **цветы бессмертника** — 200 г, **листья брусники** — 100 г, **кора крушины** — 100 г. 1 ст. л. измельченной смеси заварить 300 г кипятка. Кипятить 5 мин. Настаивать в тепле 4 ч. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Применяется при флебитах и тромбофлебитах.

Измельченную **траву зверобоя** смешивают с **растительным маслом** в соотношении 1:10, прогревают в течение 3 ч на водяной бане и настаивают 6–8 ч. После этого траву отжимают и полученный масляный экстракт фильтруют. Масло используется для обработки кожи при варикозных трофических язвах, дерматитах.

Молодые **листья лещины обыкновенной** (орешника) высушивают в тени и готовят из них чай: 1 ст. л. листьев запаривают в 1 стакане кипятка, настаивают 10–15 мин и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Чай употребляют при расширении мелких вен, тромбофлебитах.

Утром и вечером делать для ног **контрастные обливания** водой, чередуя холодную и горячую по 30 с.

При подготовке ко сну стараться располагать ноги выше (использовать валик), утром проводить легкий массаж. Можно приготовить кубики льда из отваров трав (ромашка, шалфей), протирать ими каждый день кожу ног.

Заваривать **ботву моркови**, пить 2–3 раза в день.

Сделать лепешку из **глины**, прикладывать к больному месту.

Свежесорванные **листья лопуха** привязывать к венам.

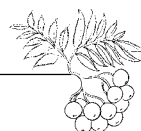
В качестве компресса можно использовать тертую свежую **морковь или картофель**.

100 г **сливочного масла** смешать с **почками тополя**. Приготовленную мазь применять как компресс.

Регулярно проводить для ног **теплые ножные ванны с корой дуба, ивы, осины**.

В маленькую кастрюльку налить 1 стакан воды, довести до кипения, высыпать туда 5 ст. л. **семени льна**, помешивая, убавить до слабого огня и варить 15–20 мин. Тут же надо приготовить салфетку из любой старенькой ткани, но не марли. Содержимое кастрюльки выложить на салфетку толщиной слоя примерно 1 см. Салфетка должна быть такого размера, как поверхность больного участка. Содержимое кастрюльки должно походить на густой кисель, семя должно быть достаточно теплым. Не бойтесь — ожога не будет. Сверху на салфетку — компрессную бумагу. Быстро приложить все это к ноге, зафиксировать эластичным бинтом, хорошо укутать, чтобы как можно дольше держать тепло. Идет глубокое прогревание ткани ноги, самой вены. Семя льна обладает противовоспалительным, рассасывающим действием. Процедура делается на ночь. Под ногу положить небольшой валик, соблюдать постельный режим. Утром снять компресс, остатки семени убрать с кожи. 2 дня строгого постельного ре-





жима. На ночь снова компресс. А через 10 дней ежедневных компрессов ничто не будет напоминать о болезни.

Мускатный орех с молоком тонизирует сердце, улучшает работу мозга, лечит импотенцию, помогает при поносе и абсолютно безвреден. Он хорошо очищает мелкие сосуды от закупорки, снимает боль в ногах, и эти его качества используются при лечении тромбофлебитов и варикозного расширения вен. Способ применения: натереть орешек на картофельной терке и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды в течение 1 месяца. На курс лечения необходимо 25–30 мускатных орехов.

Если вены на ногах закупорены, необходимо парить ноги в такой смеси: на ведро горячей воды — **поваренная соль** (2 ст. л.), **сода пищевая**, **красный горький перец** (2 шт.), **хвойный экстракт**. Процедуру длительностью 30 мин необходимо повторять каждый день в течение 1 недели.

В течение 40 дней настаивать **цветы ромашки на растительном масле**. Полученную смесь втирать в пораженные места.

Если кровообращение в ногах нарушено, можно сделать следующее: после теплой ванны вытереть ноги полотенцем и втирать в них **масло**, изготовленное на основе **лаврового листа** (5–10 лавровых листьев прокипятить на водяной бане в 1 стакане растительного масла).

Помимо этого, необходимо выполнять следующие **упражнения**:

1. С утра, не вставая с постели, поднимите сначала правую ногу под углом к туловищу, задержитесь в таком положении 10 с, затем потрясите ногой 40 раз, опустите ногу. То же самое проделайте с левой ногой.

2. Встаньте на пол. Поднимитесь на носки и резко вернитесь в исходное положение. Повторите 20 раз, после чего сделайте 10-секундный перерыв. Каждый день выполняйте по 5 заходов.

Аир болотный (корневище), **тысячелистник обыкновенный (травя)** — по 10 г, **алтей лекарственный (корневище)**, **ноготки лекарственные (цветки)**, **сушеница топяная (травя)**, **тополь черный (почки)** — по 20 г. **Отвар**: 2 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, добавить 1 ч. л. меда, настоять 2 часа, процедить. Для примочек и промываний.

Арника горная (цветки). **Настой**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний.

Хвощ полевой (травя). **Отвар**: 100 г сырья на 5 л воды, кипятить 10 мин, настоять 2 ч, процедить. Для примочек и промываний.

Тысячелистник обыкновенный (травя). **Отвар**: 2 ст. л. сырья на 1 стакан воды, довести до кипения, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний. Сок — для примочек и смазывания больной ноги.

Тимьян обыкновенный (травя). **Отвар**: 2 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 1 ч в теплом месте, процедить. Для примочек и промываний.

Софора японская (околоплодия). **Отвар**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний.

Репейник обыкновенный (травя). **Отвар**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 2 ч, процедить. Для примочек и промываний.

Очиток большой (растение). Сок — для примочек и смазывания больной ноги.

Ольха клейкая (листья). **Отвар**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний.

Окопник лекарственный (корни). **Отвар**: 1 ст. л. истолченного в порошок сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний.

Одуванчик лекарственный (корни). **Отвар**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 1 ч, процедить. Для примочек и промываний.

Ноготки лекарственные (цветки). **Настой**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний.

Мазь: 100 г цветков засыпать в пол-литровую банку, залить оливковым или подсолнечным маслом, настоять на солнце 2 недели или кипятить 30 мин на водяной бане. Можно использовать мазь из свежих измельченных цветков со свиным жиром (1:5).

Морковь посевная (корнеплоды). Сок — для примочек и смазывания больной ноги.

Мать-и-мачеха (цветки, листья). **Отвар**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин,





настоять 1 ч, процедить. Для примочек и промываний.

Лещина обыкновенная (кора, листья). Отвар: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний.

Кукуруза обыкновенная (рыльца). Отвар: 1 ст. л. сухого или свежего сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний.

Кровохлебка аптечная (корневище). Отвар: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить. Для примочек и промываний.

Применяют для лечения тромбофлебита **гриб мухомор**, из которого делают **водочную настойку**. 3–4 шляпки мухомора измельчают и заливают 0,5 л водки или спирта. Настаивают в темном месте 3 дня, процеживают и хранят в бутылке из темного стекла. Принимают водочную настойку мухомора по 1/3 ч. л. 3 раза в день перед едой. Знатоки утверждают, что через 2–3 недели лечения настойкой мухомора тромбофлебит излечивается. Для профилактики тромбофлебита рекомендуется принимать настойку каждый месяц по 2–3 дня.

Сбор: листья подорожника — 1 часть, кора белой вербы (лучше камбий) — 1 часть, плоды или цветы каштана — 1 часть, цветы руты лекарственной — 1 часть, цветы тысячелистника — 1 часть, корень алтея или малины (можно цветы и даже листья) — 1 часть, цветы ромашки аптечной — 1 часть. Смесь измельчить в порошок, тщательно перемешать, заварить 600 мл кипятка 2 ст. л. смеси, довести до кипения и тут же снять с огня, а затем настоять ночь. Пить по 3/4 стакана утром и вечером. Из остатка сделать компресс на ночь.

Сбор: корень ревеня — 30 г, кора березы — 20 г, семя конского каштана — 20 г, исландский мох — 50 г, кора дуба — 20 г, стрелки хвоща — 50 г, корень малины — 10 г, цветки бессмертника — 30 г. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, варить 5 мин. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день при варикозном расширении вен.

Набрать **листьев хрена**, аккуратно удалить центральный грубый стержень, а мягкой частью листа обертывать ногу, как бинтом, а потом закрепить эластичным бинтом, чтобы за ночь повязка не спала.

Настойку женьшеня по 20 капель 3 раза в день применять при тромбозе (дрожании) рук и ног.

Рецепт от тромбофлебита, благодаря которому рассасываются даже большие шишки. Нужно взять 200 г **хозяйственного мыла**, 200 г **старого сала**, 200 г **пшеницы**, 200 **репчатого лука**. Все перемолоть в однородную массу и развести водой до консистенции мази. Поставить настояться на 24 ч. Полученную мазь накладывать на тромб в течение 10 дней, затем 10 дней перерыв. Сделать не менее 3 курсов. Смесь накладывать на льняную салфетку, сверху прикрыть целлофаном и обвязать шерстяной тряпкой. Процедуру делать на ночь.

Доступный, но трудоемкий способ лечения тромбофлебитов — нанесение на ноги (в лежачем положении) кашицы из свежего **чертополоха-будяка**. Кашицу держат на ногах по 30 мин. Будяк можно провернуть через мясорубку или как капусту порубить в корытце. Лучше брать верхние побеги, они сочнее и легче измельчаются.

К узлам (синие места) прикладывают четырехслойный кусок марли, смоченный в растворе **хлористого аммония** (250 г кипяченой воды размешать с 1 ч. л. хлористого аммония).

Мазь рассасывающего действия. В стакан чистого пчелиного меда добавить просеянную серу. Помешать до получения крутого теста, добавить водку, помешать до консистенции густой сметаны. Мазь использовать для тампонной терапии. Тампоны менять 1 раз в день.

ФЛЕБИТ

Флебит — это инфекционное заболевание, которое вызывает воспаление вены. Он может развиваться благодаря проникновению в вены инфекций с окружающих тканей (при абсцессах, флегмоне) или через кровь (при сепсисе). Флебит сопровождается болями по ходу вен, увеличением их размеров, изменением формы и уплотнением стенок. Могут образовываться тромбы, появляться отеки, наблюдается покраснение конечности.

Флебит часто возникает из-за варикозного расширения вен, вызванного застоем крови в





вене. Флебит можно предотвратить с помощью здорового образа жизни, правильного питания, физических упражнений, приема витамина С.

Лечение флебита народными средствами

Полезно при флебите употреблять **лук** (для уменьшения агрегации тромбоцитов), **чеснок** (повышает на 20–30 % время свертывания крови и кровотечения), **кору осины** (препятствует образованию тромбов, влияя на агрегацию тромбоцитов), **донник**, **дерен кроваво-красный**, **рябину домашнюю** и **лимон** (внутреннюю кору корней), снижающий уровень протромбина.

При флебите, возникшем после инъекций, помогают **спиртовые компрессы**. Возьмите ватку, смочите ее в 70°-м спирте, добавьте немного вазелина и наложите на больное место, а сверху — повязку.

Внимание: при тромбофлебите нижних конечностей согревающие компрессы категорически противопоказаны. Здесь, наоборот, нужен холод.

Как ни парадоксально, при тромбофлебите и флебите снимает воспаление стенок вен и болевой синдром банальная **йодная сетка**. Факт остается фактом, хотя современная фармакология не может объяснить, отчего это происходит.

Снимает воспалительный процесс наложенный по ходу вены **компресс** с перемолотой в муку **гречневой крупы**.

Сбор. Смешайте равные части (по 50 г) измельченных растений: плодов каштана, цветков календулы, таволги, боярышника, корня девясила, листьев брусники, репешка, лабазника и чабреца. 2 ст. л. сбора залейте 0,5 л кипятка и настаивайте всю ночь в термосе. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Продолжительность лечения — 1,5–2 месяца.

Простой способ облегчения болей и снятия отека: садитесь и устройте ногу таким образом, чтобы голень размещалась выше бедра на 10–15 см.

Когда спите, положите под ноги подушку. Самый оптимальный вариант: ноги во время сна находятся выше уровня сердца на 15–20 см.

Заваривайте и пейте как чай по 1/2 стакана 2–3 раза в день **настой листьев смородины, толокнянки и брусники**, высушенные **ягоды рябины**.

Настойка софоры японской: 2 ст. л. цветков или плодов софоры японской, 500 мл водки.

Цветки или плоды настоять на водке в течение 1 месяца. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Курс лечения 3–4 месяца.

Настой омелы белой: 1 ч. л. порошка омелы, 250 мл воды. Залить порошок кипятком, настоять ночь в термосе. Принимать по 2 ст. л. маленькими глотками за 15–20 мин до еды. Курс лечения — 3–4 месяца.

Мазь на основе свиного жира: 150 г листьев багульника болотного, 150 г корня чемерицы белой, 500 г свиного жира. Смешать все ингредиенты, продержать ночь в духовке, процедить, остудить. Приготовленной мазью смазывать пораженные участки 2 раза в день.

Отвар крушины ломкой: 4 ст. л. коры крушины, 1 л воды. Залить крушину кипятком, нагревать на медленном огне 10 мин, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, также можно смоченной в отваре тканью обтирать пораженные участки 2 раза в день.

Сбор. По 1 ч. л. корня аира, травы пустырника, почек березы, коры ивы, листьев мать-и-мачехи, травы череды, травы донника, 500 мл воды. Все ингредиенты смешать, 2 ст. л. предварительно измельченного сбора залить кипятком, настоять ночь. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Сбор. По 1 ч. л. травы лабазника, листьев брусники, корня девясила, цветков календулы, травы репешка, плодов каштана конского, травы чабреца, 500 мл воды. Все ингредиенты смешать, измельчить, 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять ночь в термосе. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Сбор. По 1 ч. л. травы спорыша, цветков клевера, корня одуванчика, цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи, травы пустырника, корня или травы цикория, створок фасоли, травы чистотела, 500 мл воды. Все ингредиенты смешать, измельчить, 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать ночь. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Сбор. По 1 ч. л. корня аира, корня девясила, листьев подорожника, цвета каштана конского, коры или ягоды калины, травы донника, травы хвоща полевого, 500 мл воды. Все ингредиенты смешать, измельчить, 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать ночь в термосе. Принимать





по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Сбор. По 1 ч. л. листьев березы, коры ивы, травы донника, корня первоцвета, цветков клевера, корня одуванчика, листьев малины, створок фасоли, 500 мл воды. Все ингредиенты смешать, измельчить, 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать ночь. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Сбор. По 1 ч. л. листьев брусники, травы спорыша, цветков календулы, листьев подорожника, листьев манжетки, коры ивы, травы хвоща полевого, плодов каштана конского. Все ингредиенты смешать, измельчить, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять ночь. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Сбор. Цветки календулы — 3 части, цветки чертополоха — 3 части, корень окопника — 3 части, цветки ромашки аптечной — 3 части, корень алтея — 2 части, корень девясила — 2 части. 3 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипящей воды и настаивают около 2 ч; не процеживают. Для компрессов.

Сбор. Трава донника — 4 части, кора конского каштана — 3 части, корень окопника — 4 части, цветки ромашки аптечной — 3 части. 2–3 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипящей воды и настаивают около 2 ч; не процеживают. Для компрессов.

Лечение мумие. Принимать 0,5 г мумие вместе с молоком и медом в пропорциях 1:20 в течение 20–25 дней.

Водолечение. Требуется: 100 г ягод и веток можжевельника, 1 ведро воды. Залить можжевельник кипятком, варить 10–15 мин, вылить ведро полученного отвара в ванну, добавить необходимое количество воды. Принять на ночь ванну.

Лечение флебита продуктами пчеловодства. Требуется: 100 г пчелиного воска, 100 г еловой живицы, 100 г свиного сала, 1 ст. л. негашеной извести, 1 л воды. Известь растворить в воде, отдельно воск, сало и живицу смешать и прокипятить. Вымыть ноги известковой водой, затем наложить повязку из смеси сала, воска и живицы. Над пораженными венами произвести ужаления пчелами. На одну процедуру использовать 5–8 пчел.

Лечение флебита маслами. 38 г свежих корней лопуха, 100 мл подсолнечного масла. Настоять корни в подсолнечном масле в течение суток, варить 15 мин на слабом огне, процедить. Смазывать масляным отваром пораженные участки.

1 ст. л. **свиного сала**, 1 ст. л. **порошка бадяги**. Сало растереть с порошком бадяги. Смазывать этим составом проблемные места.

2–3 **луковицы**, 125 мл **растительного масла**, **пчелиный воск**. Натертые луковицы смешать с остальными ингредиентами, продержать на малом огне до получения вязкой жидкости, остудить, процедить, отжать. Растирать пораженные участки в течение 10 мин. Смыть теплой водой.

Для излечения флебита рекомендуют использовать **свекольную ботву**. Причем как в свежем, так и в сухом виде. Для этого рецепта вам потребуется 100 г свежей ботвы красной свеклы или 50 г сухой. Залить в ботву 1 л кипятка. Дать настояться. Принимать по 150 мл средства каждый раз после употребления пищи (3 раза в день). Это важно, так как приготовленный настой укрепит сосудистую стенку вены. Также данный рецепт настоятельно рекомендуется как профилактика в оздоровительный период, чтобы не допустить повторных воспалений. Настой эффективен при всех типах флебита.

Широко распространено лечение флебита с применением **плодов, коры или цветков каштана конского**. Но лучше обзавестись всеми 3 ингредиентами. Возьмите пару каштанов, высушите, мелко нарежьте и растолките до порошкового состояния. Теперь наберите 1 ст. л. С горкой полученного порошка и столько же коры каштана (рекомендуется брать кору каштана помоложе). Смешайте. В полученную порошковую смесь добавьте красное сухое вино (200 г). Оставьте смесь на 3 дня, после чего в нее необходимо добавить 0,5 л оливкового масла. Далее смесь перелить в котелок и на малом огне выпарить вино. После чего сделайте с помощью готовой смеси компресс и приложите к месту локализации флебита.

Для данного рецепта вам пригодятся **цветки каштана**. Из них необходимо выжать сок. Либо же поищите его на рынке у травников. Курс лечения состоит в приеме 20 капель этого сока, разведенных в 1 ст. л. воды, 4 раза в день. Курс продолжается 1 месяц.





Полезно в день выпивать около 0,5 л **овощных соков**: морковный, сок сельдерея, сок шпината, сок петрушки, огуречный, свекольный и др.

Внутрь принимать **настойку из коры или листьев лещины**. Способ приготовления: 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипящей воды и настаивают около 30 мин, процеживают и выпивают до еды в течение дня в несколько приемов.

Взять 50 г листьев **красной свеклы**, залить 1 л кипятка, настаивать 10 мин; пить по 150 г после еды в качестве вспомогательного средства. Применяется главным образом для облегчения последствий болезни.

Кирказон обыкновенный. Растение ядовито, поэтому применять его только под контролем врача! Кирказон в комбинации с венотонически действующими растительными препаратами применяют при заболеваниях, обусловленных венозной недостаточностью: флебитах, тромбозах, расширении вен, язвах голени, геморрое.

Для наружного применения готовят **отвар** из 2 ч. л. измельченного **корня кирказона** на 2 стакана воды, варить 30 мин, процедить. Применять в виде компрессов и припарок.

Сок шпината с морковным соком. Большая польза для здоровья от свежесжатых соков. Пить свежесжатый овощной сок — сок из моркови и шпината в соотношении 10:6, нормализует воспалительные процессы, способствует быстрейшему выздоровлению. Лечение: в соотношении 10:6 3 раза в день.

ХРАП

Храп — это не только неприятно, но и смертельно опасно. Поэтому лучше все же от него избавиться.

1-й шаг. Используйте правильные постельные принадлежности.

Жесткая низкая подушка, уменьшающая или исключая изгиб позвоночника в области шеи, способна если не избавить человека от храпа, то по крайней мере значительно его уменьшить. Сон на жестком матрасе также способен помочь в борьбе с ужасными звуками.

2-й шаг. Не спите на спине.

На спине храп проявляется в более значительной степени. Многие храпят исключительно во время сна на спине. Положите под пижаму в области спины несколько грецких орехов — перевернуться на спину во сне вы не сможете.

3-й шаг. Проводите процедуры перед сном.

Чистая носоглотка — залог отсутствия храпа. Используйте перед сном капли в нос. А горло полощите раствором морской соли. Им же мажьте небо и десна, это уменьшит их отечность.

4-й шаг. Позаботьтесь о запахе.

При хорошем запахе человек охотнее дышит носом, а при таком типе дыхания храпа не возникает. Можете прожечь ароматическую свечку в спальне перед сном, можете просто понюхать свою любимую туалетную воду или цветы.

5-й шаг. Сбросьте лишний вес.

Лишний вес, даже самый незначительный, может привести к появлению храпа. Поэтому старайтесь следить за своей фигурой.

6-й шаг. Используйте специальные препараты.

В настоящее время существует множество препаратов и даже аппаратов, позволяющих лечить храп. Конечно же, их использование не будет лишним. В комплексе с предыдущими шагами они способны дать результат почти мгновенно.

7-й шаг. Используйте для лечения рецепты народной медицины.

Некоторым людям помогает усиленное произношение буквы И до 30 раз в течение дня.

Для лечения храпа нужно перед сном в каждую ноздрю закапать по капле **оливкового масла**. Храп должен отступить через несколько дней.

Одной из самых эффективных считается **подушка, набитая гречкой**, в форме собачьей кости. Храпун ложится так, чтобы его шея оказалась на самом узком месте, а голова — на подушке.

Выпейте на ночь 1 стакан теплой воды, размешав в нем 1 ст. л. **меда**. Это успокоит ваши нервы и вызовет крепкий сон. Еще теплая вода с медом регулирует работу кишечника и нормализует работу сердца.

Несколько небольших **морковей** варятся, затем непосредственно перед сном съедаются по 1–2 шт. При этом нужно очень тщательно их пережевывать, глотая маленькими порциями. Выделяющийся при этом сок эффективно





предотвращает появление храпа, попадая на малый язычок.

Хорошенько истолките **капустный лист с медом**. Полученную кашицу ешьте перед сном. Вместо этого можно смешивать стакан свежего капустного сока с 1 ст. л. меда. Приготовленный напиток выпивать на ночь. Такое лечение необходимо проводить в течение 30 дней.

Еще есть очень **эффективное аптечное средство от храпа**. В его состав входят: масло холодного отжима из виноградных косточек, сафлор, энотера, масло из абрикосовых косточек, кора корицы, экстракт девяссила, эфирные масла эвкалипта, почки гвоздики, эфирные масла лаванды. Нужно сделать один впрыск перед тем, как заснуть. Впрыск делается в полость рта, желательно на заднюю стенку носоглотки. В результате таких процедур храп оставит вас. Через некоторое время узнаете, что значит крепкий сон, тогда препарат постепенно можно отменить.

В течение 2–3 недель, нужно закапывать **облепиховое масло** в нос по 1 капле за 4 ч до сна. Эта процедура снимает воспаление, очищает носовые проходы, и дыхание становится свободным.

Диета от храпа. Многие думают, что диета при храпе ничем помочь не может. Нередко причиной храпа является именно лишний вес. Врачи утверждают, что снижение веса всего на 10 % может уменьшить частоту и силу храпа на 50 %. Поэтому направьте свои усилия на диету. Уменьшите содержание жира и простых углеводов: сахара, кондитерских изделий, хлеба из белой муки. При этом ешьте больше продуктов, нормализующих обмен веществ: свежих овощей, фруктов и зелени, нежирную курицу и рыбу, немного орехов, морскую капусту.

В зависимости от массы своего тела 1 или 2 раза в неделю устраивайте себе **разгрузочные дни**. Например, съешьте в течение дня 3 кг яблок и выпейте 1 л нежирного кефира. Также можно использовать просто кефир или нежирную простоквашу, выпивая по 300 мл напитка через каждые 3 часа. Осенью для разгрузки

используйте тыкву или арбузы, съедая по 300 г бахчевой культуры 5–6 раз в день.

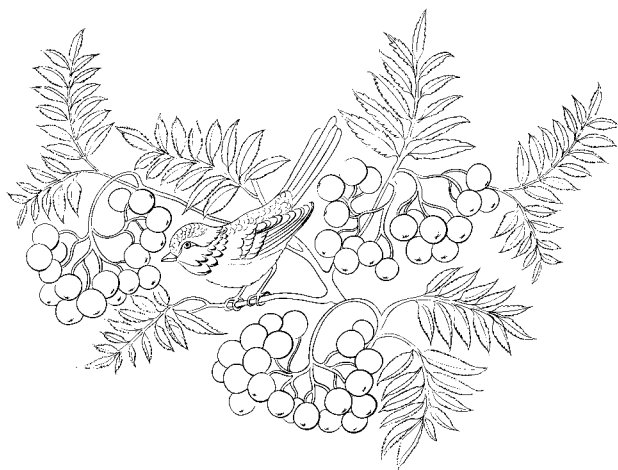
Второй момент, на который следует обратить внимание в диете, — это уменьшение слизи в организме. Избыток слизи забивает дыхательные пути: нос, горло, бронхи. В результате мышцы глотки ослабевают, и храп усиливается. Побороть избыток слизи можно, уменьшив количество съедаемой белковой и углеводистой пищи. Особенно вредно есть одновременно белки и крахмалы — мясо с картошкой, макароны с яйцами, манную и другие каши на молоке. Ешьте как минимум за 3 ч до того, как пойдете спать, чтобы легкие не сдавливались из-за пищи, находящейся в желудке. Во время вечернего приема пищи старайтесь не переедать и ешьте легкую пищу: кисломолочные продукты, фрукты, овощи, каши на воде. Пищу принимайте 5–6 раз в день, небольшими порциями.

Питье чистой воды также помогает избавиться от избытка слизи в организме. Можно использовать талую воду, питье которой полезно и при голодании. Попробуйте сначала голодать 1 сутки 1 раз в неделю, потом поголодайте 3 дня 1 раз в месяц, выпивая во время таких голодовок как можно больше чистой воды.

Некоторые доктора дают совет перед сном выпивать стакан негазированной воды из бутылки. Однако лучше все же использовать чистую воду, приготовленную в домашних условиях: кремниевую, серебряную или талую. В целом выпивайте около 2 л чистой воды в день (если врач не установил для вас другого питьевого режима).

Если вы склонны к отекам, то важно лечить основную причину заболевания, чтобы снизить вероятность появления отеков слизистой носа и глотки. Как правило, отеки становятся меньше, если в диете уменьшить количество соли. Алкогольные напитки запрещены, так как прием пусть и небольшого их количества ослабляет мышцы глотки и вызывает храп даже у тех людей, которые в трезвом состоянии не страдают от него.





ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

БОЛЕЗНЬ КОШАЧЬИХ ЦАРАПИН

Болезнью кошачьих царапин, или доброкачественным лимфоретикулезом, называют инфекционное заболевание, начинающее развиваться после укуса или царапин кошки. На месте повреждения кожи животным образуется нагноение из-за попадания в ранку бактерий, которые способны вызывать отравление организма, высвобождая токсины во время разрушения их тел. Заболевание имеет инкубационный период, который может длиться как несколько часов, так в некоторых случаях и несколько лет.

Болезнь кошачьих царапин проявляется следующим образом: сначала на месте повреждения появляется припухлость кожи, появляется воспаление поврежденного участка, нагноение, ранка заживает длительное время. Увеличиваются лимфатические узлы, которые ближе всего располагаются к месту повреждения.

У детей болезнь часто сопровождается общей слабостью. Ребенок становится вялым, посто-

янно хочет спать, у него пропадает аппетит, может повыситься температура тела и держаться повышенной длительное время.

Болезнь, конечно же, может пройти самостоятельно, ее можно не лечить. Только в этом случае она принесет немало дискомфорта на 1–2 месяца. Также это заболевание опасно своими возможными осложнениями. Лучше всего сразу принять меры к лечению, тем более что есть возможность воспользоваться современными эффективными аптечными препаратами, а также проверенными народными средствами, способными помочь.

Сразу после того, как вас оцарапали, лучше всего промыть ранку спиртом, одеколоном и после высыхания смазать йодом, а лучше зеленкой. При появлении симптомов заболевания следует приложить к воспаленным лимфатическим узлам компрессы.

Ребенку лучше провести день в постели, обеспечить ему спокойную обстановку. Следует знать, что обычно при этом заболевании температура может повышаться до 37 °С. Если градусник показывает значения гораздо выше допустимого, примите жаропонижающие препараты.





При осложнении заболевания, сильном воспалительном процессе, высокой температуре и других признаках инфекционного поражения нужно обратиться к врачу. В этом случае для лечения применяют антибиотики. Обычно это эритромицин — 500 мг ежедневно. Также хорошие результаты дает применение доксициклина и гентамицина. Ранку смазывают преднизолоном.

Нужно знать, что чаще всего этой болезни подвержены люди, у которых сильно снижен иммунитет, поэтому наряду с применением аптечных лекарственных препаратов используйте средства для повышения иммунитета и общего тонуса организма. Препараты для лечения должен назначать врач-инфекционист.

Народные средства лечения

Болезнь царапин кошки также можно успешно вылечить, применяя проверенные народные средства. Их можно использовать при обычном, неосложненном течении болезни, для скорейшего затягивания ранки, снятия воспаления, общего недомогания.

Эффективным народным средством считается свежавыжатый **сок из свежих цветков календулы**. Он обладает дезинфицирующими свойствами, быстро заживляет повреждения кожи. Свежим соком смазывают ранку.

Таковыми же свойствами обладает **сок чистотела**. Сорвите растение, выделившимся желтым соком смажьте ранку.

Эффективным народным средством является **тысячелистник**. Он обладает заживляющим свойством. Смазывают его соком место укуса или царапины. Сок растения устранил воспаление, ускорит регенерацию кожи, остановит кровотечение. Сок растения предотвратит образование гноя.

Если заболевание необходимо лечить зимой или когда невозможно приготовить свежий сок растений, можно использовать сухие **цветки ромашки**, их также можно купить в любой ближайшей аптеке. Приготовьте **настой**: залейте 1 ст. л. сухих цветков 1 стаканом кипятка, подождите, пока настой остынет. Процедите, делайте с его помощью примочки на ранку.

Отличное народное средство лечения болезни кошачьих царапин — **крапива двудомная**. Свежим соком растения смазывают ранку как можно чаще. Можно приложить к поврежден-

ной коже тщательно промытый и хорошо размятый лист растения. Можно смочить соком крапивы небольшой кусочек бинта, приложить его к ранке. Менять компресс следует до 10 раз за сутки.

Известен своими лечебными свойствами при различных инфекционных заболеваниях **сок подорожника**. Он обладает противовоспалительными свойствами, уменьшает гноение, снимает боль. Соком пропитывают марлевую повязку, затем прикладывают ее к царапине. Повязку рекомендуют носить на протяжении целого дня, сменяя ее на свежую по 3 раза в день через равные промежутки времени. Такими же полезными и целебными свойствами славится **медуница**. Потребуется найти свежие листики, чтобы получить из них сок. Средство также используется как компресс для заживления ран.

Средство, которое применяли наши предки в условиях отсутствия современных медицинских препаратов, готовится из следующих компонентов: используется **свиное сало без соли, смола от хвойных деревьев, пчелиный воск**. Все компоненты нужно сложить в емкость, добавить немного воды и поставить на слабый огонь. При закипании на поверхности появится пенка, ее необходимо аккуратно снять. Прокипятить несколько минут и дать средству остыть. Можно применять для лечения болезни кошачьих царапин и при других видах ранений и порезов.

Попробуйте использовать **гриб-дождевик**. Только используйте не молодой гриб, а с уже созревшими спорами. Они находятся внутри гриба и похожи на порошок. Этим «порошком» посыпайте ранку по несколько раз за день. Это народное средство поможет вам очень быстро избавиться от воспаления.

Промывайте воспалившиеся ранки натуральным **пчелиным медом и рыбьим жиром**. Нужно смешать их в равном количестве, добавить немного **ксероформа**, все тщательно перемешать. Получится лечебная мазь, которой смазывают ранки. Это народное средство обладает высоким эффектом, особенно когда болезнь длится уже долго, а другие средства не принесли должного эффекта.

Заболевание считается легким и неопасным. Тем не менее оставлять его развитие на самотек нельзя. Болезнь необходимо лечить взрослым, а особенно детям. Дело в том, что возможно раз-





вите осложнений. Это поражение центральной нервной системы, увеличение печени в размерах, воспаление лимфатических узлов. Эти заболевания требуют более длительного и дорогостоящего лечения. Так что лечение кошачьих царапин проводите под присмотром врача.

БОТУЛИЗМ

Это болезнь, возникающая в результате отравления токсинами бактерий ботулизма с тяжелым поражением нервной системы.

Возбудитель — клостридия ботулизма — широко распространен в природе с постоянным местом обитания в почве. Он образует споры, чрезвычайно устойчивые к воздействию физических и химических факторов. Споры, которые выдерживают кипячение 5 ч и лишь при температуре 120 °C погибают через 30 мин. В среде с малым количеством кислорода размножаются и образуют токсин. Токсин частично разрушается при нагревании до 70–80 °C, а при кипячении в течение 5–15 мин разрушается полностью. Ботулотоксин — один из сильнейших известных в природе ядов, его смертельная доза для человека составляет около 0,3 мкг.

Резервуаром возбудителей ботулизма в природе являются теплокровные, реже холоднокровные, животные, в их кишечнике находятся клостридии, выделяющиеся с испражнениями во внешнюю среду. Сам возбудитель не вызывает заболевание человека, опасен только токсин. Условие возникновения отравления — размножение возбудителя с накоплением ботулотоксина в среде с небольшим количеством кислорода (ветчина, колбаса, консервы, соленая рыба), а также в консервированных овощах, фруктах, грибах.

В последнее время в возникновении ботулизма возросла роль консервированных грибов. **Накопление токсинов** происходит особенно интенсивно при температуре 22–37 °C. Человек заболевает, употребив в пищу продукты, содержащие ботулотоксин. Больной становится опасен для окружающих.

Ботулинистический токсин попадает в организм человека через желудочно-кишечный тракт с пищевыми продуктами. Известны два

исключения из этого правила, встречающиеся очень редко, — ботулизм грудных детей, у которых токсин продуцируется в кишечнике, и раневой ботулизм, когда размножение клостридий происходит в омертвевших тканях.

Ботулотоксин не разрушается ферментами желудочно-кишечного тракта и через слизистую оболочку желудка и кишечника всасывается в кровь, поражая различные отделы нервной системы. Возникают параличи дыхательных мышц, мышц гортани, глотки. Это приводит к нарушению дыхания, глотания, что, соответственно, способствует развитию пневмоний. Может развиться сепсис (заражение крови).

Инкубационный период при ботулизме — от нескольких часов до 2–5 суток; причем чем тяжелее заболевание, тем короче инкубационный период. В подавляющем большинстве случаев болезнь начинается с быстрого развития следующих симптомов:

- тошнота;
- рвота, иногда до схваткообразных болей в животе;
- жидкий стул без примесей.

Эти проявления длятся около суток. Затем развиваются чувство распирания в желудке, метеоризм, запоры.

Поражения нервной системы появляются или одновременно с желудочно-кишечными, или после их исчезновения к концу первых — началу вторых.

К ранним признакам ботулизма относится расстройство зрения. Больные жалуются на «туман», «сетку» перед глазами, двоение предметов, затруднение чтения.

Одновременно с основными симптомами возникают жажда, сухость слизистых оболочек вследствие нарушения слюноотделения, а также расстройство глотания, изменяется тембр голоса. При этом больных беспокоят чувство «комка» в горле, болезненность при глотании, поперхивание, обусловленное поражением мышц гортани и глотки.

Поражение нервной системы сопровождается общетоксическим синдромом — головная боль, головокружение, бессонница, слабость, быстрая утомляемость. Однако лихорадка при этом заболевании, как правило, отсутствует, и лишь у некоторых больных отмечается небольшое повышение температуры.





Грозным признаком, свидетельствующим о неблагоприятном течении болезни, является нарушение дыхания. Больные ощущают нехватку воздуха, тяжесть в груди, иногда боли в грудной клетке, а дыхание становится поверхностным. Причиной смерти при ботулизме является дыхательная недостаточность.

Диагноз ставится на основании данных лабораторных исследований. Важную роль в диагностике ботулизма играет факт группового заболевания у людей, употреблявших в пищу один и тот же продукт (консервы, вяленая рыба, копчености, соки домашнего приготовления, консервированные овощи, грибы и мясо).

Лабораторная диагностика: для исследования берут на анализ кровь, рвотные массы и промывные воды желудка, испражнения, а также остатки употреблявшихся пищевых продуктов. Наличие ботулотоксина в исследуемом материале определяется с помощью биологического метода.

Все больные с подозрением на ботулизм подлежат обязательной госпитализации для своевременного проведения специфической терапии с целью предупреждения возможных тяжелых осложнений.

Основными задачами неотложной помощи являются нейтрализация, связывание и выведение токсинов из организма, обеспечение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

На догоспитальном этапе необходимо провести следующие неотложные мероприятия: промыть желудок сначала кипяченой водой, затем 2%-м раствором соды; обильное частое питье; ввести внутримышечно или подкожно 2 мл 0,05%-го прозерина, а при острой дыхательной недостаточности провести искусственное дыхание.

Для нейтрализации ботулотоксина применяются лечебные противоботулинические сыворотки.

Если неизвестен тип токсина, вызвавшего ботулизм, вводят сыворотку трех типов — А, В, Е. Серотерапии предшествуют внутрикожная проба и десенсибилизация. При тяжелой форме заболевания первые дозы сыворотки вводят внутривенно, в остальных случаях — внутримышечно. Первоначально вводят по 10–15 тыс. МЕ сыворотки типа А и Е и 5–7,5 тыс. МЕ сы-

воротки типа В. Последующие дозы и частота введения определяются тяжестью заболевания, а также динамикой клинических симптомов.

При тяжелых формах ботулизма введение сыворотки повторяют через 6–8 часов до появления эффекта. На полный курс лечения расходуется до 50 000–60 000 МЕ сыворотки типа А, Е и 25 000–30 000 МЕ типа В, дозы в некоторых случаях могут быть увеличены, однако курс серотерапии не должен превышать 3–4 дня. Учитывая способность спор в желудочно-кишечном тракте превращаться в вегетативные формы, назначают антибактериальную терапию (левомицетин) или препараты тетрациклинового ряда. Одновременно проводят дезинтоксикационную терапию.

При расстройствах дыхания вследствие паралича дыхательных мышц показана искусственная вентиляция легких, а для борьбы с гипоксией используют гипербарическую оксигенацию.

У выздоравливающих больных более одного-двух месяцев сохраняются остаточные явления после параличей, астенический синдром. Ботулизм может осложняться пневмонией, сепсисом, миокардитом.

Выздоровливающие после выписки из стационара наблюдаются при отсутствии осложнений 14 дней; при осложненном течении: при перенесенном миокардите срок нетрудоспособности — не менее 10 дней, показано лечение у кардиолога с последующим диспансерным наблюдением раз в 6 месяцев в течение 1 года с исследованием крови и ЭКГ; при остаточных явлениях неврологической симптоматики срок нетрудоспособности — не менее 2 недель с последующим обязательным диспансерным наблюдением у инфекциониста и невропатолога в течение 1 года с обследованием раз в 3 месяца (ЭКГ, клинический анализ крови).

Основной причиной возникновения заболевания является употребление продуктов домашнего приготовления. Знание оптимальных условий прорастания спор, токсинообразования, устойчивости к термическому воздействию спор и токсинов позволяет определить адекватные технологические условия обработки пищевых продуктов, исключающие накопление ботулинического токсина. Перед употреблением консервированных продуктов обязательна их тепловая обработка.





Для профилактики ботулизма соблюдайте следующие правила:

- не покупайте мясо, грибы, консервы у частных без проверки документов госвет- и санитарного надзора;
- не употребляйте в пищу консервы мятые, со вздутыми крышками или признаками порчи (помутнение содержимого, посторонний запах, вкус и т.д.);
- перед употреблением консервов домашнего приготовления прокипятите их, не снимая крышки, в течение 15–20 мин;
- не употребляйте на вторые сутки консервы в металлических банках со вскрытой крышкой;
- открыв банку рыбных или мясных консервов, переложите их в фарфоровую или стеклянную посуду и употребите в тот же день;
- не оставляйте ужин на долгое время на маленьком огне в ожидании, пока вся семья не соберется за столом;
- никогда не храните слегка обжаренные куски мяса;
- рабочие инструменты, например доски для разделки, сито и т.д., часто мойте в большом количестве горячей воды;
- все употребляемое в пищу в сыром виде необходимо основательно промыть (смыть патогенные микробы);
- часто и тщательно мойте холодильник горячей водой. Кастриули и прочие емкости с едой всегда закрывайте крышкой;
- при первых признаках пищевого отравления немедленно вызывайте врача на дом, после чего приступайте к оказанию скорой доврачебной помощи.

Народная медицина рекомендует следующие средства.

В качестве первой помощи при ботулизме следует **промыть желудок 5%-м раствором пищевой соды** (50 г на литр воды). Сода нейтрализует токсин. Но делать это можно, только если нет нарушений дыхания и глотания.

1 ч. л. мелко размолотой **корицы** залить стаканом (200 г) холодной воды и кипятить на медленном огне, непрерывно помешивая, в течение 3 мин — до образования коричневой студенеобразной массы (вроде киселя). Полученный отвар немного охладить и теплым сразу же выпить. Детям можно добавить немного сахара.

БРУЦЕЛЛЕЗ

Русские лекари издавна лечили бруцеллез и другие заболевания суставов лекарственными растительными средствами на вине.

Необходимо взять 100 г **корня сарсапарели** и 2 л **виноградного вина** самого высшего качества. Вина низкого качества непригодны, так как они содержат танин, понижающий целебную силу сарсапарели. Настоять в комнате с температурой 20–23 °С на протяжении 2 недель с ежедневным взбалтыванием. Доза: по 1 рюмке 3 раза в день. Лучше принимать за 1 ч до еды.

Очень хорошо больным суставным бруцеллезом пить в большом количестве **сок моркови и сельдерея**. Пропорция: на 300 г сока сельдерея — 700 г морковного сока. Рекомендуется чаще принимать солнечные ванны.

В бутылку емкостью 200 мл положить кусочек **камфары**, размером в 1/4 куса сахара, налить на 1/3 бутылки **скипидара**, затем в таком же соотношении оливковое масло, а оставшуюся часть, дополнить винным спиртом 96–98°, хорошо взболтать. Средство втирать досуха перед сном.

Народная медицина рекомендует для лечения артритов при бруцеллезе пить **сок грейпфрута**. Он уничтожает жидкость в суставах и пазухах. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор № 1. Береза бородавчатая (лист) — 4 части, бузина черная (цветки) — 1 часть, ива козья (кора) — 5 частей.

Сбор № 2. Береза бородавчатая (лист) — 4 части, крушина ольховидная (лист) — 1 часть, ива козья (кора) — 5 частей.

Сбор № 3. Бузина черная (цветки) — 1 часть, крапива двудомная (лист) — 1 часть, ива козья (кора) — 1 часть, петрушка огородная (корень) — 1 часть.

Эти сборы (1, 2, 3) принимать в виде отваров.

Сбор № 4. Береза бородавчатая (лист) — 1 часть, крапива двудомная (лист) — 1 часть, фиалка трехцветная (травы) — 1 часть, дрок красильный (травы) — 1 часть. Данный сбор применяют в виде настоев (1 ст. л. смеси на 1 стакан воды). По 1/2 стакана 4 раза в день.

Сбор № 5. Бузина черная (цветки) — 1 часть, крапива двудомная — 1 часть, фасоль обыкновенная — 1 часть.





венная (створки стручков) — 1 часть. Применяют так же, как и сбор № 4.

Сбор № 6. Бузина черная (цветки) — 2 части, крапива двудомная (лист) — 2 части, береза бородавчатая (лист) — 4 части, хвощ полевой (травы) — 4 части, ива козья (кора) — 4 части, паслен сладко-горький (побеги) — 1 часть, крушина ольховидная (кора) — 1 часть, можжевельник обыкновенный (плоды) — 1 часть, пион декоративный (цветки) — 1 часть, василек синий (цветки) — 1 часть, календула лекарственная (цвет) — 1 часть. Используют в виде отвара (3 ст. л. заливают 0,5 л воды, кипятят 15–20 мин, процеживают). По 1 стакану в горячем виде через каждые 2 ч.

Принимают **ванны из минеральной воды** или **хвойные ванны**, держа температуру 35–36 °С, продолжительность процедуры — 5–6 мин.

Подогрейте **лечебную грязь** до 42–44 °С и сделайте из нее аппликацию, наложите ее на 10–15 мин.

Чтобы улучшить кровообращение в пораженных суставах и восстановить их функции, назначают **массаж и лечебную гимнастику**.

Профилактика. Бруцеллеза можно избежать, если пить только пастеризованное или кипяченое молоко, а также употреблять брынзу, которая выдержана не меньше 2 месяцев.

БРЮШНОЙ ТИФ

Брюшной тиф — острая инфекционная болезнь из группы кишечных инфекций, она характеризуется бактериемией (наличием возбудителя в крови), поражением лимфатического аппарата кишечника и проявляется лихорадкой, интоксикацией и поражением ряда систем организма.

В старину тифами называли острые заболевания, протекавшие с лихорадкой и затемнением сознания. В народе эти болезни обычно называли горячкой. Обычно они носили характер опустошительных эпидемий, сопровождая голод, войны и другие социальные бедствия.

В настоящее время тифами называют конкретные инфекционные заболевания: брюшной тиф, возвратный тиф, паратифы и сыпной тиф.

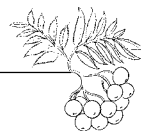
Возбудителем брюшного тифа является тифозная палочка, впервые открытая Эбертом в 1880 году. Это граммотрицательная палочка с закругленными краями спор и капсул, не образующая, подвижная, имеющая жгутики, выделяющая эндотоксин. **Палочка** под действием антибиотиков изменяется и превращается в L-формы; располагается внутриклеточно, что приводит к рецидивам заболевания. Устойчива во внешней среде: на овощах и фруктах сохраняется до 10 дней, на мясных продуктах до 8 недель, а в выгребных ямах до нескольких месяцев, сохраняется даже подо льдом. Возбудитель быстро погибает под действием дезинфицирующих средств.

Брюшным тифом свойственно болеть только человеку. Источником инфекции является больной человек и бактерионосители.

Бактерии выделяются с калом, мочой, реже слюной. У кормящих матерей могут выделяться с молоком. Заразным больной становится с первого дня заболевания и остается опасным для окружающих продолжительное время: в течение всей болезни и до 14 дней нормальной температуры. При бактерионосительстве сохраняется длительное выделение во внешнюю среду возбудителя брюшного тифа. Передача возбудителя осуществляется алиментарным путем через инфицированные продукты; контактным путем через окружающие предметы (судно, белье, посуда); водным путем при использовании воды для питья, мытья посуды, овощей, фруктов, а также при купании. При загрязнении водоисточников, рек, водопроводов, колодцев может возникнуть эпидемия брюшного тифа. В передаче инфекции большую роль играют мухи, которые на своих лапках разносят возбудителя брюшного тифа, загрязняя продукты и тем самым рассеивая инфекцию. Подъем случаев заболевания начинается с июля, достигая максимума в сентябре-октябре.

Входными воротами инфекции является ротовая полость. Возбудитель брюшного тифа через рот попадает в кишечник, проникает через лимфатический аппарат кишечника в мезентеральные лимфатические узлы, где он накапливается, размножается. Затем происходит прорыв лимфатического барьера, и палочки с током лимфы через грудной лимфопоток проникают в кровь. Бактерии частично погибают; при этом выделя-





ется эндотоксин. Палочка разносится по всем органам и тканям, впоследствии выделяясь с током желчи, мочой и калом. В кишечнике, на месте внедрения микроорганизмов развивается резкий аллергический воспалительный процесс с некрозом и образованием язв. В основном поражается нижний отрезок подвздошной кишки.

Инкубационный период длится 14 дней. Заболевание начинается постепенно, поэтому больной не может точно указать день начала болезни. Отмечаются слабость, недомогание, вялость, снижение аппетита, нарушение сна. Температура тела постепенно нарастает и достигает 39–40 °С к концу первой недели. Температура может держаться 2–3 недели и при отсутствии специфической терапии начинает снижаться только к концу 4–5-й недели. Симптомы интоксикации постепенно нарастают. Больной заторможен, может присутствовать бред по ночам, потеря сознания.

На кожных покровах на 8–10-й день болезни появляется сыпь в виде розеол, располагающихся на груди и животе, которые представляют собой бледно-розовые пятнышки круглой формы, диаметром 2–4 мм. Угасая, сыпь не оставляет пигментации и шелушения. Ее наличие говорит о рецидиве заболевания и ухудшении состояния больного.

Со стороны органов кровообращения отмечаются гипотония, приглушение тонов сердца, дикротия пульса — двойной пульсовой подъем, ощущаемый при пальпации.

У больного утолщенный, обложенный белым налетом язык, с отпечатками зубов по краям. Чем темнее налет на языке, тем хуже состояние больного, особенно показателен сухой, коричневый, с трещинами фулигинозный язык. Живот вздут вследствие метеоризма. При пальпации правой подвздошной области отмечаются урчание и умеренная болезненность. К концу первой недели увеличиваются печень и селезенка. В первые дни болезни отмечаются запоры, а далее со второй недели стул энтеритного характера 2–3 раза в сутки обильный, со слизью. Частый жидкий стул при брюшном тифе — предвестник кишечного кровотечения.

Клиническая картина брюшного тифа отличается большим разнообразием. Иногда на фоне начинающегося выздоровления состояние больного вновь резко ухудшается. Температура тела

повышается до 38–40 °С, симптомы брюшного тифа, не успевшие угаснуть, вновь проявляются с еще большей силой. Эта клиническая картина характеризуется обострением брюшного тифа, что может затянуть выздоровление на 6–8 недель. Наряду с тяжелым течением брюшного тифа встречаются и легкие формы, которые часто отмечаются у привитых людей. Проявляются они в виде незначительных недомоганий, слабости, повышении температуры до субфебрильных цифр. Такая клиническая картина затрудняет диагностику брюшного тифа и решающее значение в таких случаях имеет посев крови. Посев крови на гемокультуру необходимо сделать до начала лечения антибиотиками.

Самым тяжелым осложнением брюшного тифа является **прободение язвы кишечника** (перфорация). При этом осложнении может не быть резких болей в животе и напряжения брюшных мышц. Однако болезненные явления быстро нарастают, живот вначале втянут, затем вздут, не прослушивается перистальтика кишечника. В этих случаях необходима срочная операция.

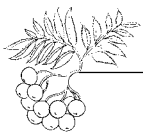
На 3–4-й неделе может развиваться кишечное кровотечение. Тогда в кале обнаруживается неизменная кровь или стул приобретает дегтеобразный характер (это зависит от степени кровотечения). К осложнениям брюшного тифа относятся также пневмония, холецистит, пиелит, менингит. Однако благодаря антибиотикотерапии количество осложнений в настоящее время резко снизилось.

Все больные при подозрении на брюшной тиф должны обязательно госпитализироваться в инфекционный стационар.

Больному назначается строгий постельный режим. Ротовую полость надо полоскать после каждого приема пищи, зубы чистить два раза в день. Кожные покровы необходимо протирать чистой теплой водой с последующим вытиранием досуха. Больному разрешается сидеть только на 9–10-й день нормальной температуры, а вставать — на 14–15-й день.

Пища больного должна быть легко усвояемой и богатой витаминами. Рекомендуют выпивать в день не менее 1,5–2 л жидкости (чай, соки, настои трав, шиповника). Из продуктов питания в рацион обязательно включают сливки, сливочное масло, всевозможные каши, картофельное пюре с протертым мясом, отварную рыбу, яйца





всмятку, свежие протертые фрукты, фруктовые кисели.

В течение всего периода постельного режима больные получают стол № 1 по Певзнеру, хлеб заменяется сухарями. Допускается черствый белый хлеб при легком течении болезни. Питание больных должно быть достаточным. За 5–7 дней до выписки из стационара выздоравливающих больных переводят на диету № 15.

В настоящее время для лечения брюшного тифа используют **левомицетин**. Его назначают по 0,5 г 6 раз в сутки за 20–30 мин до еды до третьего дня нормальной температуры. Затем дозу снижают до 0,5 г 4 раза в день 2 дня и еще 8–10 дней по 0,5 г 3 раза в сутки. При рвоте допустимо вводить левомицетина сукцинат натрия внутривенно или внутримышечно. Обычно вводят по 0,7 г 3 раза в сутки. Можно использовать левомицетин в свечах.

При отсутствии эффекта от лечения левомицетином, при различных противопоказаниях к его назначению, а также при непереносимости препарата назначают **ампициллин** внутрь по 1–1,5 г 4–6 раз в сутки до 10–12-го дня нормальной температуры использовать ампициллин внутримышечно (по 0,5 г через 6 часов). Возбудители брюшного тифа чувствительны и к другим антибиотикам: стрептомицину, гентамицину, цефалоспорином, тетрациклином.

Для устранения интоксикации применяют **инфузионную терапию**: внутривенно вводят глюкозу, солевые растворы. При тяжелых формах назначают **кортикостероидные**. Назначаются препараты (преднизолон, гидрокортизон) коротким курсом (5–7 дней). Во время лихорадочного периода больные принимают комплекс витаминов (аскорбиновая кислота, витамины В₁, В₂, никотиновая кислота).

Для профилактики рецидивов наиболее эффективным оказалось сочетание антибиотикотерапии с последующим применением вакцины. При использовании вакцины частота рецидивов уменьшается в 3–4 раза. Вакцину вводят различными способами (подкожно, внутривенно, путем электрофореза) по определенным схемам. Во время данной вакцинотерапии рекомендуют проводить общее ультрафиолетовое облучение.

При кишечном кровотечении больному необходимы абсолютный покой, холод на живот, переливание крови в небольших дозах (75–

100 мл), внутривенное введение 10%-го раствора хлорида кальция (10 мл), 1%-го раствора викасола (1 мл), 5%-го раствора аминокaproновой кислоты (200 мл). Больного не кормят 12 часов. Затем постепенно начинают давать кисели, желе, яйцо всмятку в течение 4–5 дней.

При перфорации кишечника срочно требуется неотложное хирургическое вмешательство.

При инфекционном психозе рекомендуют вводить внутримышечно смесь: аминазина (1–2 мл 2,5%-го раствора) с 4 мл 0,5%-го раствора новокаина в сочетании с димедролом (1 мл 2%-го раствора) и сульфатом магния (10 мл 25%-го раствора).

При рецидивах данного заболевания проводят курс лечения левомицетином или ампициллином в течение 5–7 дней.

Народные средства

Корневище айра обыкновенного считается сильным бактерицидным средством. Его использование при эпидемиях гриппа, холеры, брюшного тифа: корневище жевали в сыром виде как профилактическое средство от заражения.

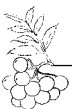
Рекомендуют носить при себе **чеснок**, чтобы предупредить заболевание брюшным тифом. В старинных русских травниках, лечебниках имеются указания о предохранительном действии чеснока во время эпидемий холеры, гриппа, также можно брюшного тифа.

Считается, что **шампиньоны** обладают активным действием против возбудителей тифа и паратифа.

Против тифа окуривают черным дегтем.

В комплексной терапии брюшного тифа можно использовать различные травы: **отвары из корней кровохлебки** (особенно осеннего сбора, убивающие тифозные и паратифозные группы микробов в течение 15 мин, оказывающие вяжущее, противовоспалительное, обеззараживающее и болеутоляющее действие). Отвар из корней кровохлебки готовят следующим образом: 1 ст. л. нарезанных корней на 1 стакан кипятка, кипятить 30 мин, остудить, процедить и принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Препараты валерианы эффективны для лечения некоторых заболеваний желудка, они обладают желчегонным и антибактериальным действием. Целесообразно применение обычных доз настойки валерианы в комплексе для лечения тифопаратифозных заболеваний.





Смородину применяют как средство, тонизирующее сердечно-сосудистую систему, при инфекционных заболеваниях, в особенности с геморрагическими явлениями (склонностью к кровоизменениям). При гастритах, язве желудка, энтеритах принимают свежий сок из ягод по 2–3 рюмки 3 раза в день или употребляют отвар и кисель из смородины.

Как общеукрепляющее средство применяют следующий **сбор**: родиола розовая (корни) — 4 части, заманиха высокая (корни) — 4 части, шиповник коричневый (плоды) — 4 части, боярышник кроваво-красный (плоды) — 3 части, крапива двудомная (листья) — 3 части, зверобой продырявленный (трава) — 2 части. Для приготовления отвара берут 2 ст. л. смеси, заливают 200 мл воды, кипятят 15 мин, процеживают. Принимают по 1/3 и 1/2 стакана отвара 2–3 раза в день.

При воспалительных заболеваниях кишечника применяют **настой**:

1) ежевика сизая (лист) — 2 части, календула лекарственная (цветы) — 1 часть;

2) очанка лекарственная (трава) — 1 часть, барбарис обыкновенный (трава) — 2 части.

4 ч. л. заливают 1 стаканом кипятка, по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор из трав: мелисса лекарственная (лист) — 2 части, горец птичий (трава) — 5 частей. Применяют в виде настоя (1 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в термосе 10 ч) по 2–3 стакана в течение дня при воспалении кишок.

Трава зверобоя издавна известна и очень широко употребляется в народной медицине. Ее называют травой от «девяноста девяти болезней». Она оказывает вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, антисептическое действие, способствующее быстрой регенерации поврежденных тканей. Принимают настой по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Пить по 0,5–1 ст. л. каждый час **настой из адониса (горицвета)**: 1 ст. л. сырья залить 0,5 л кипятка. Осторожно! Ядовито!

Пить по 200 мл 3 раза в день **отвар из корня и семян дурнишника**: 3 ст. л. сырья, 600 мл воды, кипятить 10 мин.

Пить по 30–50 мл **настой из коры веточек ивы**: 1 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка.

Пить по 100–150 мл **настой из соцветий календулы**.

Принимать по 10 г **прополиса** (положить под язык и длительно рассасывать) или же по 1 ч. л. 30%-й настойки прополиса.

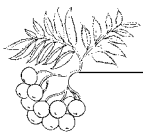
Без ограничений принимать **сок лука с медом** в соотношении 1:1.

Семена и листья подорожника, цвет полыни, почки черного тополя (осокоя), фиалка трехцветная, чистотел, корень бузины и все средства по очистке крови (см. соответствующий раздел) являются вашими помощниками в борьбе со всеми инфекционными заболеваниями.

Полезен **настой трав**: золототысячника, шалфей и аптечной ромашки для успешного лечения воспаления кишок. Необходимо заварить в 1 стакане кипятка по 1 ч. л. этих трав. Пить настой по 1 ст. л. каждые 2 ч примерно 7–8 раз в день. Лекарство считается безвредным и поэтому им можно лечиться долгое время.

Можно рекомендовать для устранения лихорадочного состояния полное **обмывание тела**. Вначале обмывают лицо и шею и сейчас же вслед за этим вытирают досуха. Полотенце погружают в таз с водой температурой 27,5 °С, отжимают настолько, чтобы с него не капала вода. Затем обмывают одну руку, а потом другую, переходя на грудь и живот. Обмывание лучше делать в комнате, имеющей температуру по меньшей мере 19–20 °С. Для лихорадящих больных бывает приятна даже более низкая температура. На грудь и живот после вытирания прикладывают мягкое сухое полотенце, поворачивают больного на бок и обмывают спину. Снова меняют воду. Надевают на больного свежую рубашку, покрывают одеялом и приступают к обмыванию ног. Сначала одну ногу, обмывают и сейчас же вытирают досуха, затем другую. Существует множество различных методик. Их применение зависит от состояния больного. При низкой температуре и непродолжительном наружном применении вода служит в качестве раздражающего или возбуждающего средства; чем ниже температура воды, тем меньше должна быть продолжительность водолечебного приема. При более высокой температуре и продолжительном наружном ее применении вода служит в качестве отвлекающего средства. При острых лихорадочных заболеваниях эффект от обмывания связан с по-





нижением возбуждения, перераспределением крови от внутренних органов к коже и в особенности освобождением от переполнения кровью сердца, легких, мозга.

Народные поверья. Когда появится в доме больной горячкой, то принимают следующие меры для предохранения других от заболевания.

Кладут топор (без ручки) в «загнетку» на шестке печки, куда выгребают уголья; просверливают в косяке входной двери избы сквозное отверстие и забивают его клинышком; посреди комнаты на заслонке зажигают из лучинок огонь, и здоровые люди переходят через него; для прекращения эпидемии тифа и предохранения других от заболевания из 2 кусков дерева трением «высекают живой огонь», и через разведенный небольшой костер переходят все здоровые, а затем переносят и больных.

В настоящее время клиническая практика брюшного тифа существенно изменилась, что объясняется широким применением антибиотиков и профилактическими прививками против тифопаратифозных заболеваний. В последние годы летальность от брюшного тифа снизилась и составляет 0,1–0,3 %.

ГЕРПЕС

Герпес — инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус простого герпеса.

Вирус герпеса долгие годы может ничем не проявлять себя. Он встраивается внутрь клеток, включая нервные клетки и клетки крови. Из-за этого привычные методы иммунной защиты не срабатывают. При определенных обстоятельствах, когда иммунитет резко понижается, инфекция активизируется.

Органы и системы организма, которые может поражать вирус простого герпеса, и заболевания, которые он затем вызывает:

- зрительный тракт (кератит, иридоциклит, хориоретинит, неврит зрительного нерва, флеботромбоз);

- ЛОР-органы (фарингит, «герпетическая ангина», ларингит, наружное ухо, внезапная глухота, вестибулярные расстройства);

- органы полости рта (стоматит, гингивит);

- кожа и слизистые оболочки (герпес лица, губ, генитальный герпес и пр.);

- легкие (бронхопневмония);

- сердечно-сосудистая система (миокардит, миокардиопатия, участие ВПГ в процессах, лежащих в основе атеросклероза);

- ЖКТ (гепатит, илеоколит, проктит);

- женские половые органы (кольпит, внутриматочная ВПГ-инфекция: эндометрит, амнионит, хорионит, метроэндометрит, нарушения детородной функции);

- мужские половые органы (простатит, уретрит, поражение сперматозоидов);

- ЦНС (энцефалит, симпатоганглионеврит, поражение нервных сплетений);

- психоэмоциональная сфера (депрессия, отягщающее влияние ВПГ на течение синильной деменции и ядерной шизофрении);

- лимфатическая система (ВПГ-лимфаденопатия).

Симптомы герпеса:

- высыпания в области гениталий;

- на слизистых оболочках половых органов и прилежащих участках кожи появляются сгруппированные, склонные к слиянию небольшие пузырьки, наполненные жидкостью, с покраснением вокруг них;

- через 2–4 дня содержимое пузырьков мутнеет, и пузырьки лопаются, образуя мокнущие эрозии или — реже — язвочки (засыхая, эрозии покрываются корочками);

- через 5–7 дней в неосложненных случаях корочка отпадает и на месте эрозии остается пятно;

- больных могут беспокоить зуд, жжение, болезненность в области очага поражения;

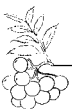
- в некоторых случаях ощущение жжения и зуда возникает как предвестник герпеса, еще до высыпания на коже и слизистых;

- отмечается общая слабость, повышение температуры тела до 38 °С, болезненное увеличение паховых лимфоузлов, в крайнем случае учащение мочеиспускания, головная боль, боли в мышцах.

Профилактика герпеса

Постоянный партнер, которому вы доверяете.

Отказ от случайных половых связей или использование презерватива. Однако для герпетической инфекции презерватив не всегда является эффективной защитой, поскольку вирус





легко может передаваться через руки, губы и другие части тела.

При малейших подозрениях на инфицирование обратитесь к дерматовенерологу.

Народные средства от герпеса. Кашица из **веточек малины** — известное народное средство от герпеса. Для ее приготовления ветки хорошо моют, нарезают длиной примерно по сантиметру, а затем тщательно разжевывают. Полученную кашку наносят на пораженное герпесом место.

Взять очищенный зубчик **чеснока**, измельчить его и натирать им высыпания. Не смазывать, а именно натирать, чтобы сок чеснока проник внутрь. Чеснок втирать желательно на ночь, чтобы у высыпаний не было контакта с жидкостью.

Специалисты рекомендуют пить **чай из корней лопуха**. Если вам больше нравится **луговой клевер** или **сассифрас**, делайте настойки или чай из этих трав.

При лечении герпеса используют консервированный **сок чистотела**. Свежую траву с корнями пропускают через мясорубку, отжимают сок и заливают в небольшие флаконы так, чтобы уровень жидкости не доходил до пробки сантиметра 2. Флакон герметично закрывают, и через неделю, когда начнется брожение, регулярно открывают пробку, чтобы выпустить скопившиеся газы. Сок хранится долго. При лечении пораженное место в течение нескольких минут смазывают соком, затем делают 5-минутный перерыв и вновь смазывают. Это проделывают 3–4 раза подряд, повторяя процедуру 2–3 раза в сутки. Повязку накладывать не надо.

Для наружного применения хорош **лимонный сок**. Им смазывают места, в которых ощущается покалывание и зуд. Он ослабляет проявления болезни и способствует быстрому заживлению пузырьков.

Рекомендуется смазывать пораженные места **соком каланхоэ**.

При первых признаках герпеса срочно смажьте высыпания **настойкой березовых почек**. Настойка готовится так: 25 г аптечных березовых почек залить 250 мл (то есть стаканом) 70%-го спирта. Настаивать 2 недели в темном месте, затем процедить. Если спирта нет, то это же количество почек залить четвертинкой водки, но настаивать тогда уже месяц. После настаивания процедить.

Настой из калины. Плоды калины надо растереть в порошок, 40 г которого заливают 2 стаканами теплой кипяченой воды и настаивают 4 ч. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

Заваривать **белую полынь** и пить как чай.

2 ч. л. **цветков таволги** и 1 ч. л. **цветков календулы** поместите в литровую банку и залейте 1/2 л **водки**. Закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте на 1 месяц в темное место настаиваться. Периодически встряхивайте. После настаивания процедите. При начальном высыпании герпеса накладывать смоченную настоем ватку на больное место на 15–20 мин. Если же герпес набрал силу, дополнительно принимать настойку внутрь: 1 ч. л. на 100 г кипяченой воды 2 раза в день.

ДИЗЕНТЕРИЯ

Дизентерия характеризуется поражением толстой кишки, болезненной и учащенной дефекацией, жидким стулом с примесью слизи, гноя и симптомами интоксикации.

Вызывается заболевание бактериями из рода шигелл, которые представляют собой неподвижные грамотрицательные микроорганизмы, имеющие форму палочек. Они не образуют спор, капсул, не имеют жгутиков. Распознают 4 вида шигелл. Они образуют эндотоксин. Дизентерийные токсины относятся к сердечно-сосудистым ядам. В наружной среде дизентерийные микробы сохраняются в течение 30–45 дней. Они чувствительны к разным антибиотикам (тетрациклину, левомицетину, ампициллину) и дезинфицирующим средствам.

Дизентерия широко распространена во многих странах. Это типичная антропонозная инфекция. Резервуаром и источником инфекции является сам человек. Заболевание может протекать в виде единичных случаев, но может давать целые вспышки, поражая громадное количество людей. Поражаются все группы народонаселения, но чаще болеют дети. Заболевание характеризуется выраженной сезонностью: чаще подъем приходится на август–сентябрь.

Механизм передачи инфекции — фекально-оральный. Источником болезни является человек — больной или бактериовыделитель.





Пути передачи инфекции многообразны: водный, алиментарный, контактно-бытовой путь; не исключена и роль мух как переносчиков инфекции. Дизентерия распространяется через загрязненные продукты питания, воду, грязные руки. Большие вспышки заболевания связаны с загрязнением путей водоснабжения при разных аварийных ситуациях, прорывом труб. Молоко также является великолепной средой для развития микробов и играет большое значение для передачи инфекции.

Заражение происходит через рот. В течение первых суток микробы, попавшие в желудок, частично гибнут, а в последующем проникают в нижележащие отделы кишечника. Там происходит их развитие и размножение, что зависит от количества попавших в организм человека микробов, а также от защитных свойств организма. Микробы размножаются, выделяют токсин, который всасывается в кровь и воздействует на стенку сосудов, на центральную нервную систему; отмечается токсическое поражение печени и иных органов и систем, нарушается обмен веществ. В результате жизнедеятельности микробов поражается слизистая оболочка толстого кишечника.

В большинстве случаев после проведенного лечения наступает выздоровление, однако в некоторых случаях микробы могут долго сохраняться в эпителиальных клетках кишечника, в этом случае и вероятен рецидив заболевания.

После перенесенного заболевания возникает иммунитет, но очень нестойкий, и вполне вероятно новое заражение даже через очень краткий срок. Кроме того, вероятно заражение иным видом шигелл.

Инкубационный период при дизентерии краткий — от 1 до 7 дней (чаще 2–3 дня).

Дизентерия может протекать как в острой форме, так и в хронической. Вероятно также и бессимптомное бактерионосительство.

Острая дизентерия по тяжести течения заболевания в свою очередь подразделяется на легкие, средне-тяжелые и тяжелые формы.

Основными симптомами проявления дизентерии являются симптомы интоксикации и поражение толстой кишки.

При легком течении заболевания симптомы интоксикации слабо выражены. Температура тела может повышаться до 37,5 °С и быть нормаль-

ной. Самочувствие больных сильно не ухудшается. Боли в животе умеренные, кратковременные. Стул (до 10 раз в сутки) может иметь каловый характер с примесью слизи. Такие больные обычно не обращаются к доктору, но они могут быть источником заражения для окружающих.

При средне-тяжелой форме симптомы интоксикации более выражены. Температура тела повышается до 38–39 °С. Беспокоят головная боль, слабость, недомогание, снижение аппетита. Появляются **боли в животе**, которые носят схваткообразный характер с предпочтительной локализацией в левой подвздошной области. Отличительны тенезмы — ошибочные позывы. Стул 10 и более раз в сутки. Сначала он имеет каловый характер, затем приобретает вид «ректального плевка» (комков слизи).

Со стороны сердечно-сосудистой системы присутствуют тахикардия, снижение артериального давления, приглушение тонов сердца.

Тяжелая форма острой дизентерии встречается редко. Она протекает очень тяжело, с выраженными симптомами интоксикации. Начинается такая форма бурно, с высокой температурой — до 39 °С, температура держится в течение 7–10 дней. Выражены слабость, адинамия, головная боль. Больные заторможены, вялы. Вероятно расстройство психики, вплоть до комы. Артериальное давление снижено. Кожные покровы бледные, с цианотичным оттенком, иногда «мраморные». Нарастает тахикардия. Отличительны сильные, схваткообразные боли в животе, постоянные тенезмы. Стул очень частый, без счета, со слизью и прожилками крови.

Иногда дизентерия может протекать атипично, по типу пищевой токсикоинфекции. Отличительно бурное начало в течение суток. Инкубационный период — 6–8 ч. Температура тела повышается до 38–39 °С, выражены симптомы интоксикации. Появляются тошнота, повторная рвота, в последующем прибавляется жидкий стул с примесью слизи и крови.

При осмотре больных отмечают обложенный язык, болезненность.

Со стороны сердечно-сосудистой системы — тахикардия, понижение артериального давления.

При легком течении симптомы обезвоживания отсутствуют. В тяжелых случаях вероятно развитие острой почечной недостаточности.





Хроническая дизентерия чаще всего является исходом острой. Она возникает при ошибочном лечении или при отсутствии его. Дизентерия, продолжающаяся более 3 месяцев, считается хронической. Она может протекать в двух вариантах: рецидивирующая и непрерывная.

Рецидивирующая форма хронической дизентерии характеризуется тем, что через 2–3 месяца после перенесенной острой дизентерии повторно развивается заболевание.

При рецидивирующей форме периоды обострения чередуются с периодами полного клинического здоровья.

Самочувствие больных существенно не нарушено, температура тела остается нормальной или незначительно повышается. Частота стула невелика (3–5 раз в сутки), тенезмы (ошибочные позывы) не отмечаются, редко посещает примесь крови в стуле. Боли в животе незначительные, схваткообразные. Боли чаще связаны с ходьбой, тряской и сменой положения тела.

Со стороны нервной системы отмечаются раздражительность, эмоциональная неустойчивость, потливость, слабость, нарушение сна. В период ремиссии состояние удовлетворительное, но сохраняется функциональная недостаточность кишечника: непереносимость молока, пряностей; обильная, плохо приготовленная еда вызывает непрочный стул. Сохраняется дискомфорт в животе. Все эти факторы угнетающе действуют на психику.

Непрерывная форма хронической дизентерии характеризуется постоянным прогрессированием болезни и, соответственно, ухудшением состояния больного. Кишечная дисфункция сохраняется на протяжении многих лет. Развиваются истощение, признаки гиповитаминоза, анемия. Эта форма чаще встречается у лиц старческого возраста при сопутствующей патологии.

Больных дизентерией можно лечить и дома, и в стационаре. Госпитализируют больных с тяжелыми формами заболевания, маленьких детей, а также ослабленных и отягощенных разными заболеваниями. Постельный режим в первые дни болезни необходим только для больных с тяжелыми и средне-тяжелыми формами дизентерии.

Особое внимание уделяется питанию больных дизентерией. При этом учитываются тяжесть заболевания и выраженность колитического синдрома. При тяжелом течении в первые

дни болезни назначают стол № 4, 4б; с появлением аппетита больных переводят на стол № 2. В течение первых 10–12 часов при наличии рвоты целесообразно голодание. Одновременно дают обильное питье. Больных лучше кормить часто — 4–5 раз в день малыми дозами. Это зависит от тяжести течения заболевания. При легких формах можно использовать нитрофурановые препараты и 8-оксихинолона.

Применяют фуразолидон, фурадонин (по 0,1 г 4 раза в день), фталазол (по 0,1 г 4 раза в день) в течение 5–6 дней, сульфаниламиды по 1 г 3–4 раза в течение 5–6 дней. При тяжелом течении показаны: тетрациклин (по 0,3 г 4 раза в сутки 3–5 дней), рондомицин 0,3 г 2 раза в сутки, ампициллин (взрослым по 1 г через 6 ч, детям по 100 мг/кг массы тела в сутки). Также назначать доксициклин по 0,1–0,2 г/сут. Левомецетин по 0,5 г 4 раза в течение 6 дней, канамицин по 0,5 г 4 раза в день — 5 суток.

В тяжелых случаях, помимо антибиотиков, необходимо проводить дезинтоксикационную терапию.

Внутривенно вводят солевые растворы — «Квартасоль», «Трисоль», раствор Рингера–Локка, изотонический раствор хлорида натрия.

В случае развития инфекционно-токсического шока внутривенно капельно вводят реополиглюкин, полиглюкин, альбумин, 10%-й раствор глюкозы с компонентами: аскорбиновой кислотой, преднизолоном, а для поддержания сердечной деятельности — коргликон или строфантин.

Количество вводимой жидкости обычно составляет 1,5–2 л в сутки. Учитывается потеря жидкости со рвотой и поносом.

При более легком течении заболевания и при отсутствии рвоты проводят оральную регидратацию. Внутрь назначают солевые растворы: регидрон, оралит, энтеродез.

Показан комплекс витаминов: аскорбиновая кислота по 500–600 мг, тиамин, рибофлавин по 9 мг, никотиновая кислота по 60 мг/сутки. На второй неделе дозу витаминов убавляют в 2–3 раза.

Лечение хронической дизентерии требует настойчивости и терпения. Антибиотики назначают только при бактериовыделении и в случаях острого течения рецидива. Во время ремиссии проводят лечение существующих сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта





(холецистита, гастрита и иных). Одновременно проводят стимулирующую терапию — витамины, аутогемотерапия.

Такие больные часто страдают дисбактериозами, поэтому необходимо выявление и лечение дисбактериоза. Применяют разные биопрепараты.

При легкой форме дизентерии советуют пить слабый **настой из 1 лаврового листа**.

Можно пить **настой из зерен подорожника** (1 чашку в день).

Есть еще способ лечения **соленым раствором**. Надо ничего не есть и не пить сутки. Утром принять соленый раствор воды (1/2 стакана воды — и добавить соли до состояния мутного раствора, пока соль перестанет растворяться).

Принять толченого **древесного угля**. Брать 1 ч. л. толченого угля, смешать с рюмкой красного вина или спирта и принять сразу. Так повторить на следующий день, если понос не пройдет.

Лечение дизентерии касторкой. 1 ст. л. касторки разводят в стакане пива и сразу выпивают. Так повторить через 2 ч и еще через 2 ч (всего 3 раза в день). Больного сильно послабит, после чего дизентерия пройдет.

Гранатовые корки. 1 ч. л. истолченных гранатовых корок заваривают 1 стаканом кипятка. Пить надо в течение дня маленькими дозами 2 стакана.

Пить 1/2 стакана **раствора марганца** (слаборозового цвета).

Пить по 1 рюмке **настойки на водке внутренних перегородок из грецких орехов** 2 раза в день.

Старинное средство от дизентерии. Необходимо в большом количестве есть **сырые яйца**. Больному нужно съедать 12 яиц в день, на 3–4-й день — по 8 яиц, 4 раза по 2 яйца в день. Яйца должны быть очень свежими.

Можно пить **настойку черешни**. Брать 1/4 кг свежих ягод черешни и 3/4 кварты (900 мл) старого красного виноградного вина. Настоять в теплом месте не менее 2 дней. Процедить. Пить по 1 рюмке 3 раза в день (взрослым).

Водные **извлечения из гравилата** (гвоздичного корня) используют при разных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, таких как понос, дизентерия (10 г заливают 200 мл кипятка, настаивают 15–20 мин, принимают по 1/2 стакана 2 раза в день до еды).

Барвинок малый (травка) применяется при поносе, дизентерии и иных заболеваниях. 1 ч. л. травы настаивают 15–20 мин в 1 стакане кипятка. Принимают по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Препарат **ромашки (настой)** применяют для лечения поносов как антисептическое и болеутоляющее средство при колитах, дизентерии. Настой готовят из расчета 15 г на стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Эффективно применение сборов целебных трав.

Сбор № 1. Лапчатка прямостоячая (корневище) — 2 части, горец птичий (спорыш) (травка) — 3 части, ромашка аптечная (цветки) — 3 части, мох исландский — 2 части, дуб обыкновенный (кожура) — 3 части. Настой готовят из расчета 15 г сбора на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Сбор № 2. Лапчатка прямостоячая (корневище) — 1 часть, ромашка аптечная (цветки) — 1 часть, орех грецкий (листья) — 1 часть, крапива двудомная — 1 часть, мята перечная (листья) — 1 часть, черешня (листья) — 1 часть. Настой готовят из расчета 15 г сбора на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Сбор № 3. Лапчатка прямостоячая (корневище) — 1 часть, ольха серая (соплодия) — 1 часть, крапива жгучая (листья) — 1 часть. Настой готовят из расчета 15 г сбора на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Есть еще очень простое средство, оно всегда под рукой и дает хороший результат. Его особенно советуют маленьким детям. Это **отвар риса**. Его готовят из расчета 1 ч. л. на 6–7 чашек воды; сварить, остудить, процедить и давать пить ребенку по 1/3 чашки каждые 2 часа.

В медицинской практике **кровохлебку** с успехом применяют для лечения острых энтероколитов, дизентерии как вяжущее, бактерицидное и кровоостанавливающее средство. Отвар из корней кровохлебки готовят так: 1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 мин, охлаждают, цедают и принимают по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Лапчатку прямостоячую применяют при дизентерии, а также кишечных кровотечениях. Настой из растений готовят из расчета 20 г высушенного сырья на 1 л воды. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

В народной медицине **подорожник** издавна пользуется великой репутацией. Его применяют





при разных заболеваниях, в том числе и при лечении дизентерии, как бациллярной, так и амёбной. Для этого 1 ст. л. зерен заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 1 ст. л. за 30 мин до еды 3 раза в день.

Настой травы тысячелистника обычного также можно применять для лечения дизентерии. Настой готовят из расчета 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Употребляют по 1 ст. л. 3 раза в день. Тысячелистник можно сочетать со зверобоем. Настой этих трав в сочетании 1:1 готовят так же.

Для лечения поносов применяют водный **настой ягод черники**, черничный кисель или просто свежие ягоды. Настои и отвары черники готовят из расчета 1–2 ч. л. сухих ягод на 1 стакан кипятка, настаивают 10–15 мин и принимают несколько раз в день.

Отвар из плодов черемухи применяют внутрь как противопроносное средство. 1 ст. л. заваривают в 1 стакане кипятка, кипятят 20 мин, цедают и принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Для лечения амёбной дизентерии издавна применяли **чеснок**. Настойку чеснока готовят из расчета 40 г чеснока на 100 г водки. Употребляют по 10–15 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

В народной медицине **плоды рябины обычной** (настой, отвар, настойка) употребляют в качестве мочегонного, кровоостанавливающего средства и при лечении дизентерии. Кроме того, плоды рябины очень богаты витаминами. 2 ч. л. заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 ч, процедить, пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Из **корней шиповника** готовят отвар или настойку на водке и употребляют при поносе.

Важно отметить, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Главным методом профилактики дизентерии является тщательное соблюдение собственной гигиены, исполнение санитарно-гигиенических требований.

ИЕРСИНИОЗ

Иерсиниоз — инфекционное заболевание, которое характеризуется поражением желудочно-кишечного тракта и нередко тенденцией к генерализации и поражению различных органов и тканей.

Возбудитель *Yersinia enterocolitica* — грам-отрицательная подвижная палочка, не имеющая спор, которая обладает способностью размножаться при низких температурах, может длительно существовать и размножаться в окружающей среде, быстро погибает при кипячении и воздействии дезинфицирующих средств.

Источники возбудителя инфекции — мышевидные грызуны, сельскохозяйственные животные (свиньи, крупный рогатый скот), домашние животные (собаки), все они выделяют возбудителей с фекалиями; в отдельных случаях — больные иерсиниозом люди. Факторами передачи возбудителей инфекции являются пищевые продукты — молоко, мясо, овощи, обсемененные иерсиниями. Основные пути передачи возбудителей — пищевой, а также контактно-бытовой (в семьях, общежитиях). Заболевание у людей встречается во всех возрастных группах, но чаще у детей. Иерсиниоз регистрируется в виде спорадических случаев и вспышек, преимущественно в организованных коллективах. Известны случаи внутрибольничного распространения инфекции. Заболевание регистрируется в течение всего года, однако чаще осенью.

Клиническая картина. Возможны как бессимптомное носительство и легкие формы, так и тяжелые генерализованные (сепсис), что наблюдается у детей младшего возраста и ослабленных лиц. Инкубационный период составляет от 15 часов до 6 суток. При развитии гастроэнтероколита отмечаются схваткообразные боли в животе, рвота, стул от 2–3 до 15 раз в сутки, испражнения содержат слизь, иногда кровь, повышается температура тела. В тяжелых случаях развиваются токсикоз, обезвоживание. Возможно появление симптомов аппендицита, мезентериального лимфаденита. При генерализации процесса лихорадка продолжается от 5 до 20 дней и даже более, выражена интоксикация, часто наблюдаются сыпи различного характера, катаральные явления, полиаденит, увеличение печени, селезенки. Возможны полиартрит, гепатит (иногда с желтухой), миокардит, менингит, уретрит, обострения и рецидивы болезни.

Диагноз устанавливают на основании клинической картины и уточняют по результатам лабораторных исследований: выявление возбудителя в фекалиях, крови, моче, нарастание титра антител в сыворотке крови.





Больных госпитализируют по клиническим показаниям. Назначают левомецетин, пefлоксацин, препараты тетрациклинового ряда, аминогликозиды, бисептол, фуразолидон в средних дозах в течение 1–2 недель, симптоматические средства; в тяжелых случаях проводят дезинтоксикационную и регидратационную терапию.

Прогноз обычно благоприятный, при генерализации процесса — серьезный. Профилактика включает ветеринарно-санитарный надзор за убоем скота, строгий санитарный контроль за приготовлением пищи, исключение возможности загрязнения готовой пищи, посуды, соблюдение сроков реализации молока, мясных и овощных блюд, тщательное мытье фруктов и овощей, борьба с грызунами, мухами. В очаге выявляют и изолируют больных, проводят текущую и заключительную дезинфекцию.

ИНФЕКЦИОННЫЙ МОНОНУКЛЕОЗ (БОЛЕЗНЬ ФИЛАТОВА, МОНОЦИТАРНАЯ АНГИНА)

Это острое инфекционное заболевание, протекающее с высокой лихорадкой (до 39–40 °С), системным увеличением лимфатических узлов, наличием островоспалительных явлений в глотке и появлением в крови большого количества моноцитов. Температурная кривая при инфекционном мононуклеозе имеет иногда волнообразный характер (с 2–3 подъемами, разделенными несколькими днями субфебрильной температуры). Болезнь поражает преимущественно детей, особенно раннего возраста. Удельный вес инфекционного мононуклеоза за последние годы в структуре инфекционной патологии значительно вырос. Объясняется это, с одной стороны, улучшением диагностики, а с другой — снижением заболеваемости другими инфекциями.

Источником заражения является больной. Возбудитель проникает в организм через слизистую оболочку полости рта, глотки, вызывая гиперемия, отек и пролиферацию лимфоидных элементов. Инкубационный период данного заболевания продолжается 5–14 дней.

Инфекционный мононуклеоз проявляется в виде двух форм: «железистой лихорадки», при которой доминирует увеличение лимфатических узлов и селезенки, и «моноцитарной ангины», главным симптомом которой является ангина. Поражение полости рта и глотки является постоянным симптомом инфекционного мононуклеоза независимо от его формы. Больные жалуются на головную боль, боли в мышцах, чувство слабости. Начало болезни острое, лихорадочный период длительный. Лимфатические узлы — шейные, затылочные, подчелюстные, а также подмышечные и паховые — увеличены, болезненны при пальпации, поражаются обычно с обеих сторон.

Ангина при инфекционном мононуклеозе может быть катаральной, язвенно-некротической и дифтеритической. При фарингоскопии наблюдается гиперемия слизистой оболочки небных миндалин и задней стенки глотки. Небные миндалины увеличены (2–3-я степень), поверхность их покрыта налетами, которые по характеру и распространенности бывают различными — в виде островков, полосок, а иногда сплошными, желтовато-белого или серого цвета. Налеты на небных миндалинах обычно появляются на 2–3-й день болезни и исчезают к 10–15-му дню. Однако гиперемия и инфильтрация тканей миндалин остаются. Возможно повторное появление налетов, что сопровождается подъемом температуры и ухудшением общего состояния больного ребенка. Слизистая оболочка задней стенки глотки также гиперемирована и отечна, ее поверхность покрыта гнойным отделяемым, нередко определяется картина гранулезного фарингита.

Характерной **особенностью** инфекционного мононуклеоза является также поражение носоглоточной миндалины. Она тоже гиперплазируется, появляются гиперемия слизистой оболочки и массивные налеты серовато-белого цвета. При задней риноскопии, а иногда и при фарингоскопии видна увеличенная и покрытая налетами носоглоточная миндалина.

На слизистой оболочке полости рта иногда можно обнаружить петехии и экзантему. Точечные геморрагии располагаются отдельными элементами или группами на границе твердого и мягкого неба, у некоторых больных — на слизистой оболочке щек. Диагностического значения эти образования не имеют, так как аналогичные





геморрагии встречаются и при острых респираторных заболеваниях.

При инфекционном мононуклеозе нередко отмечаются конъюнктивит, увеличение печени и селезенки. В 10–15 % отмечается розеолезная или папулезная сыпь, похожая на сыпь при кори и краснухе.

Картина крови типичная с умеренным или незначительным лейкоцитозом с преобладанием одноядерных клеток и атипичных мононуклеаров. Диагноз в выраженных случаях обычно трудности не представляет и ставится на основании клинической картины и данных лабораторного исследования: высокая температура, ангина с легко снимающимися налетами, полилимфаденит, характерная гемограмма с наличием атипичных моноцитов при отсутствии изменений со стороны эритроцитов и пластинок.

Дифференциальная диагностика требует исключения дифтерии, агранулоцитоза, острого лейкоза. При дифференциации главную роль играет состояние лимфатических узлов: для инфекционного мононуклеоза типично увеличение всех групп лимфатических узлов, но особенно передне- и заднешейных.

Прогноз благоприятный. Нормализация крови после клинического выздоровления происходит постепенно, в течение 3–4 недель, иногда затягивается на несколько месяцев.

Народное средство — лечение лекарственными растениями.

Сбор. На 0,5 л воды понадобится по 5 ст. л. плодов рябины обыкновенной, плодов боярышника, березы повислой, по 4 ст. л. цветков липы сердцелистной, листьев ежевики сизой, листьев брусники обыкновенной, травы сушеницы топяной, листьев смородины черной, по 2 ст. л. семян овса посевного, коры ивы. Перемешайте растительные компоненты, заварите в кипятке 2–3 ст. л. смеси, оставьте настаиваться в течение 1 ч, процедите. Принимайте теплый настой 8–10 раз в день по 1/4 стакана, добавив в него мед и сок лимона по вкусу.

Сбор. Вам понадобится 750 мл воды, по 1 ст. л. травы бессмертника, коры крушины, цветков бузины, травы зверобоя, травы спорыша. Залейте водой 3 ст. л. перемешанных растений, поставьте на маленький огонь томиться 5 мин. Пейте теплый отвар по 3/4 стакана за 20 мин до приема пищи.

Возьмите 250 мл воды и 1 ч. л. **корневища аира болотного**. Залейте кипятком корневища, оставьте на 20 мин, затем процедите. Пейте настой 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 мин до приема пищи.

Ежедневно принимайте 3 раза в день по 30 капель **настойки эхинацеи** во время приема пищи, чтобы стимулировать иммунную систему.

Брусничный сок, липовый чай, крепкий черный чай с добавлением **сахара и лимона** помогают снять симптомы интоксикации.

Возьмите 1 стакан воды и 1 ст. л. сухих **цветков бузины**. Залейте растение кипятком и оставьте на 25 мин, далее процедите. Принимайте настой 5–8 раз в день по 2 ст. л.

Состав для **фитоаппликации**. Вам понадобится 1 л воды, по 3 ст. л. листьев смородины черной, листьев березы, листьев арники горной, почек сосны обыкновенной, по 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, травы ромашки аптечной, травы сушеницы топяной, донника лекарственного, листьев ивы. Перемешайте растительные компоненты, заварите в кипятке 5 ст. л. смеси и оставьте настаиваться на 20 мин, затем слейте настой и отожмите сырье. Влажную растительную массу заверните в марлю. Марлю, сложенную в виде конверта, наложите на подчелюстную область, сверху накройте клеенкой и полотенцем, держите 15–25 мин. Лечение рассчитано на 8–10 таких процедур, которые проводятся через день. После начала заболевания на протяжении 1,5–2 месяцев стоит отказаться от занятий спортом, чтобы не допустить разрыва селезенки.

Местное лечение. Отварами ромашки, календулы и шалфея полощут глотку и зев.

Цветки клевера, корень левзеи, почки березы, шишки ольхи, корень одуванчика, трава соснурии, трава полыни — поровну.

Трава череды, трава тысячелистника, цветки ромашки, цветки календулы, лист мать-и-мачехи, цветки бессмертника — поровну.

Корень или трава цикория, корень лопуха, корень девясила, трава эдельвейса, трава латука, трава чертополоха, цветки василька — поровну.

Плоды шиповника, лист малины, цветки лабазника, корень бадана, лист смородины — поровну.

Лист кипрея, трава фиалки, трава черноголовки, корень шлемника, трава шизонепеты, трава мяты — поровну.





Трава тимьяна, марьян корень, трава герани, корень алтея, побеги багульника, трава грушанки, корень первоцвета, трава володушки — поровну.

Лист крапивы, трава спорыша, трава мяты, трава пустырника, трава душицы, трава тысячелистника — поровну.

Цветки бессмертника, лист крапивы, лист березы, корень одуванчика, трава полыни, трава череды — поровну.

Цветки ромашки, цветки календулы, лист мать-и-мачехи, корень девясила, корень алтея, корень лопуха — поровну.

Лист смородины, лист малины, лист кипрея, трава черноголовки, трава фиалки, трава мяты, трава володушки, лист крапивы — поровну.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года — 1/2–1 ч. л., от 1 до 3 лет — 1 ч. л., от 3 до 6 лет — 1 дес. л., от 6 до 10 лет — 1 ст. л., старше 10 лет и взрослым — 2 ст. л. сбора.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принять в течение дня по 100–150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Улучшение при фитотерапии наступает через 2–3 недели регулярного приема трав. Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора, в травнике.

Обязательно ежедневное полоскание горла настоем трав во время лечения.

ИНФЕКЦИОННЫЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПОЛИАРТРИТ

Инфекционный неспецифический полиартрит также называют ревматоидным артритом. Заболевание хроническое и в большинстве случаев поражающее организм людей старше 20 лет, причем более уязвимы в данном отношении женщины.

При артрите у больного воспаляются и деформируются суставы. Заболевание развивается при наличии в организме человека какой-либо хронической инфекции, провоцирующей сильную аллергическую реакцию. Именно эта реакция и называется полиартритом.

Как правило, ревматоидным артритом человек заболевает через две недели после простуды, гриппа или ангины. Больной чувствует боль в некоторых суставах, они постепенно краснеют и припухают. Основные симптомы заболевания при отсутствии необходимого лечения могут исчезнуть самостоятельно спустя 2 месяца, однако при обострении заболевания инфекция будет распространяться, поражая остальные суставы.

При хроническом артрите функции суставов серьезно нарушаются, они могут стать даже неподвижными. У больного начинается депрессия и падает аппетит. Может повыситься температура тела.

Реактивность организма человека, страдающего от артрита, изменяется, иммунитет падает, любая инфекция или травма могут обострить течение болезни.

Артрит может дать серьезные осложнения на внутренние органы и лимфатическую систему.

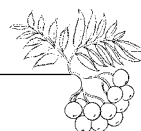
Народная медицина рекомендует. Комплексное лечение полиартрита

Оно включает применение **сосновых ванн** (шишки и ветки), **настоя брусники** (1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч и принимать по 2 ст. л. перед едой), **масла эвкалипта, перетертой редьки**. В разогретые суставы можно втирать **масло пихты или багульника**. Можно применять смесь, состоящую из равного соотношения **растительного масла, скипидара и водки**. Натирают ею суставы и закутывают на ночь.

Эффективно борется с данным заболеванием **сок крапивы**. **Настойка крапивного сока**. Возьмите 1 часть свежеприготовленного сока, смешайте с 1 частью 90%-го спирта и добавьте 1 часть натурального меда. Хорошо перемешайте и оставьте в холодильнике на 2 недели. После этого принимайте по 30 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Пьется настойка до тех пор, пока не исчезнут осадки в моче и движения не станут более свободными и раскованными.

Настой из брусники. 1 ст. л. листьев брусники залить 1 стаканом кипятка. Настой оставить на





2 ч, после этого процедить и пить по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день перед едой.

Настой сбора трав. Багульник, трава — 2 части, брусника, лист — 1 часть, можжевельник, ягоды — 1 часть, подорожник, лист — 2 части, ромашка аптечная — 2 части, череда, трава — 2 части. Все измельчить и хорошо смешать. 2 ст. л. сбора залить 500 г кипятка, настоять, укутав, 5–6 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при обменных полиартритах.

200 г **чеснока** почистить, измельчить, положить в 700-граммовую банку, залить 0,5 л **спирта или водки** и поставить на 14 дней в темное место настаиваться. Время от времени взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды 3 раза в день. Когда настойка закончится, сделайте 1 месяц перерыва, а затем курс лечения повторите. Всего нужно принять 6 порций, делая после каждой перерыв на такое количество месяцев, какой по счету будет порция. За двухгодичный срок излечиваются инфекционный полиартрит, болезни сердца, ревматизм, отложение солей и очищается весь организм от шлаков.

Приготовьте теплый напиток из 1 ст. л. **оливкового масла**, 1/2 ч. л. тертого чеснока на 1 стакан воды. Пить утром и вечером. В свободное время втирайте смесь в больные места (без воды). Через 1 мин боль проходит.

Наверняка каждый в своей жизни встречался с болями в суставах, либо это была посттравматическая боль, либо в результате отложения солей (следствие подагры), либо следствие инфекционного поражения. В любом случае, все вышеперечисленные заболевания объединяют боль и ограничение движения в суставе. Альтернатива традиционному лечению — следующий простой в приготовлении рецепт, но по эффективности не уступающий современным медикаментам: 1 стакан перетертого **чеснока** (можно простого), 1 стакан **меда**. Эти компоненты смешать между собой и настоять сутки. На следующий день, за 30 мин до еды (не считая завтрака, так как натощак лучше это не принимать), принимать по 1/4 ч. л., с постепенным увеличением дозы в течение 7–8 дней, доведя дозировку до 1 ч. л. В сутки (сначала 1/4, через 2 дня — 1/3, еще через 2 дня — 1/2, и наконец, в конце недели — 1 ч. л. на прием). Эту смесь запивать теплым молоком (1/2 стакана). Постепенность дозировки

необходима для адаптации организма к смесям этих компонентов и для исключения гастрита с риском изъязвления (т.к. 1/4 ч. л. не принесет вам никакого вреда, но если есть риск изъязвления — то вы только почувствуете дискомфорт). Если состояние слизистой ЖКТ в норме, то дозировку можно увеличивать до 1 ст. л., т.к. эффект дозозависимый.

Хронический инфекционный полиартрит лечится с помощью **специальной мази**. Она готовится путем смешивания **керосина и пихтового масла** в пропорции 1:2. Готовая смесь круговыми движениями втирается в кожу болезненной области воспаленного сустава. Втирания следует проводить в течение 1–2 месяцев ежедневно перед сном. Длительность каждой процедуры составляет 15 мин.

Также артрит лечится с помощью **орехово-керосинового экстракта**, втираемого в кожу пораженного артритом сустава. Данная субстанция готовится из молотых зеленых грецких орехов и очищенного керосина. Орехами заполняется 2/3 двухлитровой банки, в которую затем доливается 1 л керосина. Банка закрывается пластмассовой крышкой. Препарат настаивается 20–22 суток в прохладном темном месте. Настоявшийся экстракт процеживается и используется по назначению. Хранить его следует в прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей, в темном стеклянном сосуде с плотной крышкой.

Корни и ботва сельдерея — 4 кг, **сок корней хрена** — 400 г, **сок чеснока** — 400 г, **сок 4–5 лимонов**. Соки перемешать в эмалированной кастрюле деревянной ложкой, хранить в закрытой банке в холодильнике. Принимать утром за 30 мин до еды по 1 дес. л.

Примерно 2 стакана **морской соли** прогрейте в духовом шкафу или на газу. Высыпьте в заранее приготовленный плотный тканевый мешочек. Если его нет, то можно использовать подручные средства, например полотенце. Оберните соль вокруг больного сустава и зафиксируйте. Прогревание должно быть в меру теплым, но не горячим, чтобы не получить ожог. Минут через 20 соль уберите, а на сустав наложите хлопчатобумажную ткань, пропитанную **маслом пихты**. Сверху опять приложите соль (если она остыла, то ее необходимо снова прогреть). Компресс зафиксируйте и оставьте на 30–40 мин, после чего





все уберите и оберните сустав теплым платком. Компресс лучше делать перед сном.

Лечение полиартрита **почками осины** считается одним из самых эффективных методов лечения в народной медицине. Их собирают в теплый ясный день. Почки должны быть набухшими, но еще не раскрывшимися. Наберите столько почек, чтобы они занимали 1/2 пол-литровой банки. Залейте емкость доверху водкой, закройте капроновой крышкой и уберите в темное место на 30 дней. Не забывайте емкость периодически встряхивать. Через 1 месяц средство процедите. Храните в холодильнике. Пейте настойку по 25 капель на 1/2 стакана воды. Средство принимается 3 раза в день за 1 ч до еды.

Для лечения полиартрита используются **настойки из золотого уса**, которые применяются как внутрь, так и наружно, в виде компрессов.

Настой № 1. Этот способ лечения помогает снять отек и болевые ощущения, улучшить подвижность сустава. Для приготовления наружной настойки необходимо взять 40 колец золотого уса и залить 1 бутылкой водки. Настаивать 2 недели, в плотно закрытой емкости, периодически встряхивая. Процедить. Смочить в настойке хлопчатобумажную ткань и обернуть вокруг больного сустава. Сверху приложить компрессную бумагу и тепло укутать. Компресс держится около 2–3 часов. В течение дня можно повторять процедуру 2–3 раза.

Настой № 2. Поскольку лучше использовать комплексное лечение, то вместе с компрессами нужно употреблять настойку внутрь. Способ приготовления идентичен предыдущему, но вместо 40 колец золотого уса берется 10. Настойка принимается 3 раза в день по 1 ст. л. за 1 ч до еды.

Эта **старинная мазь** издавна использовалась в народе для облегчения ревматических, артритных болей и уменьшения припухлости. Готовить ее легко. Нужно смешать 200 г **соли** и 100 г **сухой горчицы**, добавить **жидкий парафин** и получить массу наподобие крема. Поставить ее в теплое место на ночь и после этого мазь можно применять. На ночь надо натирать ею больные места. Втирать до тех пор, пока кожа не станет сухой. Утром смыть теплой водой. В тех случаях, когда есть припухлости, надо на ночь забинтовать больное место. Процедуру повторить несколько раз. Вскоре боли пройдут, и припухлость сойдет.

В России, особенно в Сибири, самым эффективным средством при лечении артрита считается **мазь из земляных червей**. Живых, хорошо промытых червей помещают в стеклянный сосуд, который ставят в теплое место или на солнце, пока черви полностью не растворятся. Обычно для этого требуется 3–5 дней. Полученную массу хорошо перемешивают и ставят в холодное место. Мазь втирать в больные места до сухости кожи. Данную процедуру необходимо делать ежедневно 2 раза в день. При длительном употреблении этой мази суставные боли, вызванные артритом или ревматизмом, исчезают полностью.

Еще одна очень **эффективная мазь**. 5 г измельченной сухой камфоры смешать с 50 г **сухой горчицы** и 10 г **медицинского 96%-го спирта**. Смесь мешать до тех пор, пока камфора и горчица не растворятся. После этого добавить 6 яиц с белой скорлупой и еще раз все перемешать. Наносится мазь на пораженные участки таким образом, чтобы на коже образовалась тонкая пленка. Через 15 мин эту пленку необходимо убрать полотенцем, смоченным теплой водой. Мазь особенно рекомендуется лицам, страдающим артритом. Намазывать можно несколько раз на ночь, пока не наступит полное выздоровление. Эту мазь нужно готовить каждый раз свежую.

Мазь для лечения ревматизма и артрита. Для ее приготовления понадобится 0,5 л чистого скипидара, 0,5 л чистого спирта, 0,5 л оливкового масла и 1/3 ч. л. камфоры. Растереть камфору в скипидаре, добавить оливковое масло, а затем спирт. Перед употреблением хорошо взболтать. На ночь больные места натирать мазью до тех пор, пока тело не будет сухим. Перевязать шерстяной тканью и оставить на всю ночь. Эта мазь может использоваться при мышечных болях и спазмах.

Смешать в равных пропорциях **мед, муку, яблочный уксус, водку** и из этой смеси сделать лепешку. Прикладывать ее в течение 1 месяца или больше к больным суставам. Кроме этого, чистить суставы с помощью лаврового листа. 5 г **лаврового листа** прокипятить 5 мин в 300 г воды на слабом огне, настоять в термосе от 30 мин до 3 ч и выпить маленькими глотками (сразу все пить нельзя!) в течение дня. И так в течение 3 дней. Через неделю повторить курс. Таким ци-





клом пить 1 год ежеквартально, а затем только 1 раз в году.

Артрит лечится таким способом. Выдавить **сок чистотела** и смешать в равных частях с **вином** (1 л сока на 1 л вина), добавить немного **водки** или **самогона** и сразу втирать в больное место и принять немного внутрь.

Артрит коленных суставов, ревматоидный артрит или инфекционный аллергический доставляют больному много неприятностей. Приступы всегда сопровождаются трудно переносимой болью. Как же ее устранить? Вот тут-то и пригодится следующий рецепт. В 1/2 стакана **водки** развести 50 г хорошего **прополиса**, долить 1/3 стакана **постного масла** и настоять 7 дней, ежедневно встряхивая. Это очень хорошее растирание. Можно использовать его и для компрессов на больные суставы.

Поможет и такая **смесь**: 1/2 стакана меда, 1/3 стакана постного масла, 1 черная редька, пропущенная через мясорубку. Применять смесь так же, как и предыдущую.

Очень хорошо снимает боли **сухой коровий кизяк**. Его надо хорошо прогреть и через платок приложить на больные суставы на ночь.

Сырое яйцо положить в стакан и залить **уксусной кислотой**, чтобы она его полностью покрыла. Завязать стакан целлофаном и поставить в темное место на 5–6 дней. По истечении этого времени достать стакан. Скорлупа яйца растворится, а пленка нет. Деревянной лопаточкой надо проткнуть пленку и размешать яйцо. Снова завязать целлофаном и поставить в темное место на 5–6 дней. Лекарство готово. Оно по виду будет похоже на майонез. Для лечения нужно окунать палец в эту мазь и натирать ею больные суставы. Много не наносить, надо только хорошо втирать.

Веточек дикой груши, травы черныбыльника и цветов чистотела взять поровну, запарить и ежедневно принимать ванны. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев.

При артрите **сухую горчицу, 6%-й столовый уксус, соль поваренную, медицинский спирт, керосин** и воду тщательно перемешать и настоять 10 дней. А потом на ночь кисточкой смазать больные места. Укутать пергаментной бумагой и утеплить шерстяным шарфом. Летом и осенью прикладывать свежие **листья хрена**. Опустить их в горячую воду (не в кипящую),

как только появится запах хрена, сразу же вытащить и положить на больные места, намазанные медом, сверху укрыть пергаментом и укутать шерстью.

Пропустить **траву чистотела** через мясорубку, выдавить 250 г **сока**, смешать с 600 мл **водки** и поставить настаиваться. Через 15 дней процедить. Пить по 5 капель с 1/4 стакана воды 2 раза в день: 10 дней пить, 5 дней — перерыв.

При ревматических болях в суставах, ревматоидном, инфекционном полиартрите полезно пить **чай из венчиков только что распустившихся цветков примулы**.

КАНДИДОЗ

Чтобы избавиться от кандидоза — болезни, вызываемой грибами кандиды, которые поражают слизистые оболочки и кожные покровы, нужно лишить эти грибы питания и создать им невыносимые условия для существования, восстановить слизистые оболочки и микрофлору организма, укрепить иммунитет. Эти задачи можно решать комплексно или поочередно. Главное — это лишить грибы питания, то есть полностью исключить сахар и сахаросодержащие продукты, такие как сухофрукты, сладкие фрукты и мед. Подслащивать можно только стевией и корнем солодки — эти сладости грибу не по зубам. Не используйте в питании полуфабрикаты и продукты с консервантами, красителями, загустителями, рыхлителями и т.д. С кухни уберите всю химию, посуду необходимо мыть простой горячей водой (можно с содой).

При кандидозе во рту зубную пасту выбирайте без антибактериальных добавок, а сами можете в нее добавить отвары трав или порошок сушеных трав, цветов, корней (аир, шалфей, ромашка, дуб, сосна, зверобой и т.д.).

Больше употребляйте цельные каши как на воде, так и на молоке, но только без сахара — любимого лакомства грибов кандиды.

Чтобы поселить на постоянное жительство в свой организм разнообразные полезные микроорганизмы, включайте в свой рацион квашенные овощи, овсяный ферментный кисель, кисломолочные продукты, ферментные напитки из целебных трав и сыворотки.





Неоценимую помощь могут оказать молочный гриб, чайный гриб, морской рис, квасы.

После любой еды не забывайте прополаскивать рот содой, бурой, синим йодом или любым противогрибковым раствором. А затем подержите во рту или смажьте слизистые и язык слизью семян льна, облепиховым или зверобойным маслом.

Если грибы кандиды имеются в ЖКТ, то принимайте обволакивающие слизи, смягчающие и противовоспалительные масла внутрь до еды или спустя 2 ч после еды: слизи по $1/3$ – $1/2$ стакана, масла по 1 ст. л.

По возможности ешьте в неограниченном количестве ягоды черники, голубики, жимолости, капусту всех видов, листовые овощи.

Кандидоз горла — фарингомикоз может образоваться в основном при неправильном лечении ЛОР-органов из-за нерационального применения антибиотиков. Многие врачи назначают кучу ненужной химии и прочих процедур. В итоге усугубляют болезнь, по носоглотке постоянно что-то течет... Все рецепты с травами (чистотел, золотой ус, применение чеснока и др.) не навредят иммунитету, они будут только в помощь. Рецепт — не совсем травяной, но он намного безопаснее антибиотиков — мазь нистатиновая в пазухи носа 2 раза в день, таблетки нистатина 3–4 раза по одной 7–14 дней, дополнительно можно закапать в нос сок золотого уса и полоскать горло и рот лимоном (на стакан чуть теплой воды толстая долька лимона) 3–4 раза в день, через 2–3 дня грибок во рту будет разрушаться и выходить в виде слизи с большим количеством хлопьев и разных «шмотков». Горло и нос смазывать аевитом или облепиховым маслом.

Лечение кандидоза ротовой полости. Кандидоз ротовой полости, или, как в народе говорят, молочницу, лечат при помощи полосканий рта. Для этого приготавливают растворы, способствующие восстановлению микрофлоры. Полоскания следует делать каждый час и особенно после еды.

Для этого готовят **раствор соды** (1 ст. л. сыря на стакан горячей кипяченой воды), **отвар ромашки, зверобоя, раствор алюмокалиевых квасцов**, а также слабый (бледно-розовый) **раствор марганцовки**. Полоскания можно чередовать.

Если молочница поразила ротовую полость маленького ребенка, то вместо полосканий следует обрабатывать слизистые оболочки ватно-марлевым тампоном, смоченным в вышеуказанных растворах. При отсутствии аллергических реакций рекомендуется лечение молочницы **медом**. Для этого достаточно время от времени смачивать пустышку в жидком меде и давать ребенку.

Кандидоз во рту. Вскипятить 1 л воды, положить 1 ст. л. соли с верхом, воду процедить через 4 слоя марли, охладить до комнатной температуры. От 1 куриного яйца (свежего) отделить белок и влить его в соленую воду. Вилкой все хорошо размешать и полоскать во рту. Облегчение наступает сразу, и болезнь проходит очень быстро.

Лечение кандидоза влагалища. При сильном зуде и жжении рекомендуется закладывать во влагалище **тампоны**, смоченные в **настойке календулы, эвкалипта, облепихового масла или меда**. При хронических формах заболевания рекомендуется закладывать **тампоны из лука и меда**. Для их приготовления следует взять среднюю луковицу, измельчить ее на мясорубке или в блендере, к кашице добавить мед (в соотношении 1:1). Готовую смесь поместить в марлевый тампон и оставить в полости вагины на ночь. Луковые тампоны следует чередовать через день с облепиховыми. Курс лечения — 2 недели, для лечения нужно выбирать средние дни цикла.

Также эффективно проводить **спринцевания из отваров ромашки, календулы, зверобоя и эвкалипта**.

Лечение кандидоза кожи. При лечении молочницы кожных покровов обязательно следует проконсультироваться у дерматолога о целесообразности того или иного метода. Для лечения используют примочки, компрессы, а также изготовленные в домашних условиях маски, кремы, лосьоны. Кроме того, следует употреблять вовнутрь отвары лекарственных растений. Для наружного лечения используют **отвары дубовой коры, настойку чистотела, можжевельника, раствор алюмокалиевых квасцов**. Как для наружного, так и для внутреннего лечения используют **отвары ромашки, чабреца, расторопши, меда**. Кремы и маски изготавливают на основе меда с добавлением в него измельченных и проваренных растений **одуванчика, чистотела, можжевельника**, а также **моркови, клюквы или калины**.





Лечение кандидоза кишечника. Для восстановления микрофлоры кишечника полезно принимать свежевыжатый **сок моркови, клюквы, калины, бузины** (последний нужно разводить кипяченой водой в соотношении 1:2). Также употребляют **отвары ромашки, зверобоя, можжевельника**. Для спринцевания заднего прохода используют ту же **ромашку, зверобой**, отвар из **березовых почек, чистотела**. Следует помнить, что некоторые растения являются токсичными, поэтому перед началом лечения необходимо проконсультироваться с врачом во избежание негативных последствий и побочного действия.

Общие рекомендации. Во время лечения кандидоза следует соблюдать диету, исключить сладкое, мучное (дрожжевое тесто), алкогольные напитки и все то, что может вызвать или спровоцировать процесс брожения в организме. Вагинальный кандидоз следует лечить одновременно обоим партнерам, во время лечения нужно либо исключить вообще половые контакты, либо позаботиться о защищенном сексе.

Утром, сразу после пробуждения, осторожно почистите слизистые рта и язык от белого налета и прополощите рот содой, бурой, синим йодом, настоем чистотела, шалфея или лопуха. Затем следует съесть 2–3 зубчика чеснока. Если желудок плохо переносит чеснок в чистом виде, то можно смешать кашицы чеснока и моркови. К чесноку привыкайте постепенно, доведя до лечебной дозы — 10–12 зубчиков в день. После чеснока следует 30–40 мин ничего не есть и не пить, а во рту в это время можно подержать один из полюбившихся противогрибковых растворов.

Потрясающий результат дает **тертый чеснок с продуктом молочного гриба или с домашней простоквашей**: 2–3 зубчика чеснока пропустить через чеснокодавилку и перемешать с 1 стаканом молочного гриба. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день, а также на ночь, за 30–40 мин до еды. Этот же состав можно держать во рту. Говорят, что так же справляется с грибами и хрен.

Кандида лечится длительно и требует упорства и терпения, поскольку грибы развивают бурную деятельность, только когда ослаблен иммунитет и имеется дисбактериоз. Есть множество рецептов, как укрепить иммунитет и избавиться от дисбактериоза.

Закаливание, физические упражнения, витаминные напитки, а также адаптогены укрепляют

иммунитет, если ко всему этому относиться разумно и творчески, учитывая свои сопутствующие заболевания, возраст и возможности. А еще очень важно лечиться и готовить все снадобья только с хорошим настроением и верой в исцеление. В идеале следовало бы отказаться от антибиотиков и других лекарств, но в реальной жизни хотя бы не применять лекарства без необходимости, а после их приема постараться сразу же восстановить полезную микрофлору в организме.

Для избавления от кандидоза, восстановления нормальной микрофлоры организма рекомендуя регулярно или курсами употреблять **овсяный кисель**. Есть его можно с разными овощами и фруктами, с маслом, с сыром, с зеленью, готовить его то жидким, то густым и т.д. Готовится концентрат киселя на 2–3 недели, затем, по желанию, делается перерыв, и опять готовим концентрат на 2–3 недели.

В 3-литровую банку насыпать до плечиков геркулес и горстку неочищенного овса, залить доверху охлажденной кипяченой водой с разведенным в ней 1/2–1 стаканом кефира, завязать горлышко марлей и оставить для брожения на 2–3 суток. Затем процедить через сито, хорошо промыв водой. Собранную жидкость оставить на сутки для отстаивания. Затем жидкость сверху слить, а густой белый концентрат хранить в холодильнике до 2–3 недель. Берем 2–3 ст. л., заливаем примерно 0,5 л воды, постоянно помешивая, доводим до кипения, и кисель готов к употреблению.

Особенно хорош кисель зимой и в Великий пост. Можно заквашивать ржаным хлебом, но при лечении кандидоза лучше кефиром.

Вскипятить воду, добавить туда **питьевую соду** — 1 ч. л. Одновременно заварить траву **тысячелистника и календулы** (по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка), процедить и по утрам и вечерам делать спринцевания — поочередно содовой водой и травяным настоем, добавляя в него иногда немного марганцовки. Понадобится где-то 3 дня, чтобы избавиться от дискомфорта. Конечно, в этот период придется воздержаться от половых контактов.

Закажите в аптеке состав из буры и **глицерина** 1:1. Бора — антисептическое (противомикробное) средство. Перед сном проспринцуйтесь **ромашкой** или **календулой** (1 ч. л. травы на стакан кипятка, на водяной бане кипятить 20 мин).





Смочите тампон в смеси буры с глицерином и вложите во влагалище на ночь. Это все лечение. Избавитесь навсегда или на долгие годы. А если появится молочница, повторите эту процедуру.

Избавиться от молочницы можно за 2–3 дня, делая утром и вечером **спринцевания чесночной водой**. Чтобы ее приготовить, нужно два зубка (не головки!) чеснока растереть и залить 1 л кипяченой воды, остудить и теплой чесночной водой проводить спринцевание.

Второй способ: выдавить сок из 1 зубчика чеснока, сделать тампон и ввести во влагалище на ночь. Утром достать, вечером снова сделать тампон. Курс — 10 дней, в запущенных случаях — 14 дней, если не пройдет, то провести еще курс. Чесночный тампон сильно печет, не бойтесь, зато хорошо помогает. Результат отличный!

При женских белях, влагалищных грибах, молочнице хорошо помогает **магnezия и кефир**. Порошок магнезии купить в аптеке. 1 ч. л. магнезии на 1 л кипяченой воды, спринцеваться вечером, и вставить тампон, пропитанный кефиром. Зуд и бели проходят быстро. 1 л кипяченой воды, 1 ст. л. пищевой соды, 1 ч. л. настойки йода. Можно налить побольше воды в таз и посидеть в ней 15–20 мин. Сделать так 2–3 раза. А чтобы не заразиться от полового партнера, такой же раствор налить в банку и пускай он там делает ванночки. Это проверенное средство.

Очень хороший рецепт от кандидоза — закладывать во влагалище **тампоны, смоченные соком каланхоэ** (комнатное растение).

Раствор от молочницы. Залить 1 ч. л. квасцов (купить в аптеке), 1 ч. л. борной кислоты, 1 ч. л. медного купороса 1 л кипящей воды. 2 дня настаивать, перелить в баночку и по необходимости использовать. Налить в таз 5 л воды, добавить 5 ч. л. раствора, садиться в тазик на несколько минут — и все пройдет.

Смешать по 4 ст. л. **листьев можжевельника и листьев шалфея**, добавить 1 ст. л. **травы тысячелистника**. 1 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, через 15 мин процедить, принимать по 1/2 ст. л. 3 раза в день и спринцеваться этим настоем 2 раза в день (утром и вечером). Уже на второй день молочница почти перестанет беспокоить, но делать процедуры в течение 10 дней.

Смешать сухие травы в равных весовых пропорциях: **ягоды можжевельника обыкновенного, траву тысячелистника обыкновенного,**

листья шалфея лекарственного, эвкалипта, цветков ромашки аптечной, календулы, почки березы, тополя черного. Для приготовления настоя 2 ст. л. сбора заливают одним литром кипящей воды, настаивают ночь в термосе. Настой применяют для местных ванночек 1 раз в день. В случае молочницы принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс — 1 месяц.

В ромашке есть специальные вещества — сапонины, которые вызывают повышение местного иммунитета. Не случайно педиатры рекомендуют детей купать в ромашке. Купите **ромашку** в аптеке, насыпьте 1 пачку в 2-литровый термос и залейте крутым кипятком. Дайте 5–6 часов настояться. Затем наполните ванну теплой водой. Туда же добавьте процеженный настой ромашки. Время принятия ванны — 45–60 мин. Можно подливать теплую воду по мере остывания ванны. Крайне важно такое время приема ванны. Первые 10 процедур надо проводить 2 раза в неделю. Следующие 10 процедур — 1 раз в неделю. Этот старинный метод абсолютно безвреден. Вы будете поражены результатом, а анализы покажут отсутствие микробов.

При молочнице (кандидозе) во время менструации нужно принимать **настой трав пастушьей сумки и спорыньи** (по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин, выпить за 3 приема в течение дня). А после окончания месячных принимать настой 4 трав (**ясменника, чернышника, прострела раскрытого, сон-травы**), взятых поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, выпить за 3 приема в течение дня. Курс — 10 дней.

От недуга также помогут **лопух, яснотка белая, глухая крапива и девясил высокий**: залить 1 ст. л. измельченных корней лопуха 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, прокипятить в течение 10 мин. Снять с плиты, укутать и настоять в течение 30 мин, затем процедить. Принимать внутрь по 1/4 стакана 3 раза в день, а также использовать для спринцеваний. Таким же образом готовится и отвар травы яснотки белой (глухой крапивы). Только пить его надо по 1 стакану 3 раза в день. Так же готовится и отвар из измельченных корней девясила, но такой отвар надо использовать только для наружных гигиенических процедур.





Надо взять 30 г листьев **эвкалипта** и залить 200 мл кипятка. Все это плотно закрыть крышкой и настоять в течение 1 ч. Далее получившийся отвар процедить. Им нужно спринцеваться или же, смочив тампоны, вводить их во влагалище. Уже после первого применения зуд проходит, но процедуры следует продолжать до прекращения выделений и полного выздоровления. Эффективность данного способа лечения очень высокая.

Взять **лаванду, траву череды, корни крапивы и кору дуба** в соотношении 1:1,5:2:3. Залить 1 ст. л. сбора 150 мл кипятка. Далее отвар накрыть, хорошенько укутать и дать настояться 2 ч. Получившееся средство процедить, а затем долить в него еще 150 мл кипятка. В этом настое принимать местные ванночки по 10–15 мин перед сном ежедневно до выздоровления.

От кандидоза 3 раза в день пить по 1/2 стакана **сока голубики**.

Одним из самых эффективных методов в народной медицине является подмывание раствором свежих **квасцов** (2 ч. л. на 1 л кипяченой воды) или **чаем коры дуба**.

В качестве профилактики молочницы следует уменьшить количество потребляемых углеводов, заменив их на овощи и фрукты. Для поддержания в норме микрофлоры следует ежедневно есть йогурты, богатые лакто- и бифидобактериями.

В качестве натуральных вагинальных свечей используют **зубчики чеснока**, которые обмакивают в **оливковое масло**, а затем обматывают в слой стерильной салфетки. Однако бывают такие случаи, когда чеснок вызывает сильное жжение во влагалище, и тогда от данного рецепта народной медицины следует отказаться.

Также следует соблюдать гигиенические нормы: регулярно принимать душ, менять белье, избирательно относиться к ежедневным прокладкам (так как пропитки и отдушки ароматизированной продукции иногда могут давать раздражение и проявлять схожие симптомы наряду с молочницей). Также следует выбирать нижнее белье из натуральных тканей.

Помогает уменьшить зуд и выделения при молочнице подмывание 2–3 раза в день **раствором соды**: 1 ч. л. соды на 1 стакан кипяченой воды.

Отвар трав: возьмите 1 ст. л. сухих листьев лаванды, 1,5 ст. л. травы череды, 2 ст. л. крапивы и

3 ст. л. коры дуба. Все ингредиенты хорошенько перемешайте, возьмите 1 ст. л. смеси и залейте ее 150 мл крутого кипятка. Настаивать надо около 2 ч, процедить и залить еще 150 мл кипятка. Отваром можно подмываться и желателно перед сном.

Отвар трав: возьмите в равных частях (по 1 ст. л.) сухие листья шалфея, траву тысячелистника, календулу, цветки ромашки, ягоды можжевельника, почки березы и черного тополя. Все составляющие хорошенько перемешайте, возьмите 2 ст. л. смеси и залейте 1 л кипятка. Настаивать всю ночь в термосе. Перед приемом процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3–4 раза в день на протяжении 1 месяца.

Наряду с содовым раствором **раствор бриллиантовой зелени и борная кислота** также помогают смягчить признаки молочницы, но, к сожалению, не удалить ее полностью.

КЛЕЩЕВОЙ ЛАЙМ-БОРРЕЛИОЗ

Клещевой боррелиоз, или болезнь Лайма, — инфекционное заболевание, передающееся клещами. На европейской части России заразиться болезнью Лайма можно после укуса клеща в лесах Московской, Ленинградской, Тверской, Ярославской, Костромской, Калининградской, Пермской областей, а на Урале, в Западной Сибири и на Дальнем Востоке клещи, несущие боррелиоз, встречаются на пастбищах. В зависимости от сезона вероятность заболеть после укуса клеща варьируется от 5 до 90 %.

Заражение происходит только при укусе инфицированным клещом. Боррелии со слюной клеща попадают в кожу и в течение нескольких дней размножаются, после чего они распространяются на иные участки кожи и внутренние органы (сердце, головной мозг, суставы и др.). Боррелии годами могут сохраняться в организме человека, обуславливая отсроченное начало заболевания, хроническое течение болезни или возвраты боррелиоза после кажущегося выздоровления.

От укуса до проявления первых симптомов болезни проходит от 2 до 30 дней, в среднем —





2 недели. Отличительным признаком начала заболевания в 70 % случаев является появление на месте укуса покраснения кожи. Красное пятнышко постепенно увеличивается, достигая 1–10 см в диаметре, в отдельных случаях до 60 см и более. Форма пятнышка округлая, его внешний край воспаленной кожи более интенсивно красный, несколько возвышается над уровнем кожи. Со временем центральная часть пятнышка бледнеет или приобретает синюшный оттенок, создается форма кольца. В месте укуса клеща, в центре пятнышка, сначала образуется корочка, затем ранка рубцуется. Пятнышко без лечения сохраняется 2–3 недели, а затем пропадает. Через 1–1,5 месяца развиваются признаки поражения сердитой системы, сердца или суставов.

Очень важно установить диагноз болезни Лайма на этапе кожных проявлений. Нередко болезнь удается распознать очень поздно, лишь когда в полную силу проявились поражения внутренних органов. Подтвердить диагноз боррелиоза можно при помощи специального анализа крови. Такие исследования проводятся в специализированных лабораториях при инфекционных клиниках.

Лечение болезни Лайма проводится в инфекционной клинике, где прежде всего назначается терапия, направленная на уничтожение боррелий. Иначе болезнь прогрессирует, переходит в хроническое течение, а в ряде случаев приводит к инвалидности. Переболевшие находятся под медицинским наблюдением в течение 2 лет и обследуются через 3, 6, 12 месяцев и через 2 года. При укусе клещом на следующий день следует прийти в инфекционную клинику с удаленным клещом для его исследования на наличие боррелий. С целью предупреждения болезни Лайма после укуса зараженным клещом рекомендуется прием доксицилина по 1 таблетке (0,1 г) 2 раза в день в течение 5 дней (детям до 12 лет не назначается).

Лечение народными средствами производится в качестве дополнения лекарственной терапии.

При болезни Лайма рекомендуется включать в диету **лимоны, чеснок, портулак огородный, лесную весеннюю траву сныть в салатах**, а также **звездчатку среднюю (мокрицу)** в салатах.

Хорошо помогает для лечения следующий **настой**. 1 ст. л. **травы буквицы лекарственной** на-

стаивать 2 ч в 0,5 л кипятка, процедить и пить по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды в течение 1 месяца.

Другой эффективный **настой**. 1 ч. л. **листьев земляники лесной** настаивать 4 ч в стакане кипятка, процедить и пить по 2 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Одним из последствий боррелиоза может быть появление диэнцефальных кризов. Для предотвращения диэнцефальных кризов рекомендуются применение следующих средств:

Препарат **«Новопассит»** принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды в течение 3–4 недель.

Аптечную **настойку сушеницы топяной** принимать по 20–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Очень эффективным средством для профилактики заболевания является следующий **сбор**: корень валерианы — 10 г, пустырник — 10 г, зюзник европейский — 10 г, душица — 10 г, цветы календулы — 10 г, цветы боярышника — 10 г, зверобой — 10 г, лист ежевики — 10 г, бузины черной — 10 г, цветы липы — 10 г, чабрец — 5 г, хвощ полевой — 10 г. 1 ст. л. сбора засыпать в термос, залить 250 г кипящей воды, настаивать 30 мин (но не более), после этого вылить в стеклянную баночку, через 30 мин процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

При нахождении в очаге заражения одежда не должна допускать заползания клещей и (по возможности) затруднять быстрый осмотр для их обнаружения:

- воротник рубашки должен плотно прилегать к телу, предпочтительна куртка с капюшоном;

- рубашка должна быть заправлена в брюки и иметь длинные рукава, манжеты рукавов должны плотно прилегать к телу;

- брюки заправляют в сапоги или ботинки, носки должны иметь плотную резинку;

- голову и шею закрывают кепкой и косынкой;

- одежда должна быть светлой, однотонной;

- для походов в лес наиболее подходящей одеждой являются различного рода комбинезоны.

Необходимо как можно чаще проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей. После посещения леса обязательно снять одежду, вытряхнуть ее, осмотреть тело.





Не рекомендуется заносить в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи. Собаки или другие животные должны быть также осмотрены.

По возможности не следует садиться или ложиться на траву. Стоянки и ночевки в лесу необходимо устраивать на участках, лишенных травяной растительности, или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах.

ЛЕГИОНЕЛЛЕЗ

Возбудитель этого заболевания — грамотрицательная палочка, сапрофит, обитает в пресноводных водоемах, почве. На бульонной среде бактерии остаются живыми при 25 °C — 112 дней, при 4 °C — 150 дней; в речной воде при 4 °C — 150 дней, при 25 °C — не менее 3 недель, в водопроводной — более 1 года (415 дней), в дистиллированной — от 70 до 140 дней. Возбудитель быстро инактивируется 1%-м раствором формалина, 70%-м спиртом, йодом, фенолом.

Источник инфекции, к сожалению, до сих пор не выяснен. Возбудитель может размножаться в кондиционерах, душевых головках, ваннах, ингаляторах, аппаратах для искусственной вентиляции легких, в водоемах, влажной почве. Путь передачи — аэрогенный. Заражение происходит при вдыхании мельчайших капелек инфицированной воды. Способствуют заболеванию легионеллезом хронический алкоголизм, сахарный диабет, курение, применение иммунодепрессантов. Заболеваемость регистрируется в виде эпидемических вспышек и спорадических случаев. Чаще легионеллезом болеют мужчины.

Описаны **две формы легионеллеза** — пневмоническая (болезнь легионеров) и острое респираторное заболевание без пневмонии (пontiакская лихорадка). Инкубационный период продолжается от 2 до 10 дней. При пневмонической форме болезнь начинается с быстрого подъема температуры и озноба. В ранней стадии больные жалуются на боль в груди и в мышцах, а также головную боль. Кашель вначале сухой, затем с 3–5-го дня становится влажным. Может быть кровохарканье. Возможны боль в животе, рвота, жидкий стул. При рентгенологическом

исследовании в начальной стадии выявляются пятнообразные интерстициальные инфильтраты или уплотнения, которые в дальнейшем сливаются и пневмония в дальнейшем сливающаяся, принимает лобарный характер. Почти в 50 % случаев легочная инфильтрация односторонняя. При аускультации легких выявляются мелкопузырчатые влажные хрипы, шум трения плевры. Поражение ЦНС проявляется головокружением, нередко затемнением сознания, нарушением координации движений, галлюцинациями и бессонницей. У больных отмечаются нарушения функциональных проб печени, гипоальбуминемия, гипонатриемия. В тяжелых случаях развивается гематурия, острая почечная недостаточность. В половине случаев болезнь осложняется инфекционно-токсическим шоком, который является основной причиной смерти. В крови — нейтрофильный лейкоцитоз со сдвигом формулы влево. СОЭ повышается до 80 мм/ч. Легионеллез в виде острого респираторного заболевания, бронхита распознается только лабораторными исследованиями.

При любой острой, тяжелой пневмонии, сопровождающейся высокой температурой, энцефалопатией, диспепсическими явлениями необходимо провести исследования на легионеллез. Возбудителя выявляют в плевральной жидкости и мокроте больных методом иммунофлюоресценции — антитела в крови — с помощью метода непрямой иммунофлюоресценции. Диагноз подтверждается при выявлении четырехкратного и большего нарастания титра антител в парных сыворотках.

Лечение проводится в стационаре. Наилучшие результаты достигаются при лечении эритромицином; в тяжелых случаях эритромицин вводят внутривенно (2–4 г в день) в сочетании с рифампицином (внутрь по 0,3 г 4 раза в день). Эффективны также пефлоксацин и другие препараты фторхинолонового ряда. При тяжелом течении показана дезинтоксикационная и симптоматическая терапия, оксигенотерапия. При острой почечной недостаточности показано назначение диуретиков, проведение гемодиализа.

Профилактика. Больных изолируют. Посуду, белье, одежду, выделения больных обеззараживают (обработка 2%-м раствором фенола, кипячение, автоклавирование). Необходимо также осуществлять обеззараживание душевых





сеток, осуществлять контроль за работой кондиционеров. Дезинфекцию проводят формалином и хлорсодержащими препаратами

Легионеллезом часто заболевают люди с ослабленным иммунитетом, поэтому наряду с медикаментозным лечением необходимо применять препараты народной медицины, направленные на укрепление организма и иммунитета, а также лечить органы дыхания, сердце, лимфатическую систему (паховые лимфоузлы), печень, селезенку или иные органы с очагом поражения легионеллами.

Рецепты народной медицины. Бальзам при поражении легких: залейте трехлетний, мелко порезанный **столетник (алоэ)** — 250 г марочным **кагором** — 500 мл, жидким **медом** — 350 г. Предварительно цветок не поливайте 2 недели, затем срезанные листья оботрите от пыли (не мойте). Настаивайте в банке в темноте и прохладе 9 дней, перемешивайте. Затем процедите, отожмите и принимайте: 2 дня — 1 ст. л. 3 раза в день, последующие дни — 1 ч. л. 3 раза в день.

Измельчите молодой **столетник (алоэ)** — 100 г и смешайте с **морской солью** (1 ч. л. без горки), принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды при заболевании легких.

Смешайте **прополис** (15 г) и **сливочное масло** (100 г), принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 ч до еды или через 1,5 ч после еды, запивая теплым молоком при пневмонии.

При поражении легких и сильном кашле: смешайте **почки сосны, листья подорожника, мать-и-мачеху** — по 1 части. Сначала настаивайте в стакане холодной воды смесь (4 ч. л.) 2 ч, затем кипятите 5 мин и процедите. Принимайте в течение дня небольшими порциями.

При упорном течении болезни легких смешайте **сок алоэ** — 15 г со **свиным или гусиным жиром** — 100 г, **маслом сливочным несоленным** — 100 г, **медом** — 100 г, **какао** для вкуса — 50 г. Принимайте вместе со стаканом горячего **молока** 1 ст. л. смеси 2 раза в день.

Противопоказан сок алоэ при беременности, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря!

Настои корня девясила высокого применяются при поражении легких, сильном кашле, головокружении, головных болях, поражениях печени, ЖКТ: измельченный корень (1 ч. л.) заливается стаканом холодной кипяченой воды,

настаивается 10 мин, процеживается. Принимается по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Можно добавить мед по вкусу.

При сильном кашле принимают по 1 ст. л. 4–6 раз в день смесь: измельченный **лук** — 500 г, **сахар** — 400 г, **мед** — 50 г, вода — 1 л, смешивается и варится 3 ч на медленном огне. Затем все нужно остудить, процедить и перелить в бутылку и хранить в закупоренном виде в прохладном месте.

При позывах к кашлю принимайте **настой: сосновые почки** (1 ст. л.) запарьте 1 стаканом кипятка, настаивайте под шубой 40 мин, процедите. Принимайте по 1–2 глотка, поможет сразу.

При кашле принимайте по 1/4 стакана теплого **отвара** 4 раза в день: смешайте **анис (плоды), мать-и-мачеху (лист), коровяк (цветки)** — по 1 части, **просвирняк (цветки), самосейка (цветки), тимьян, алтей лекарственный (корень)** — по 2 части, **солодку (корень)** — 5 частей. Сначала настаивайте в стакане холодной воды 1 ст. л. смеси 2 ч, затем кипятите 5–6 мин на слабом огне, остудите и процедите.

При высокой температуре и сильном жаре смешайте **апельсиновый, лимонный, яблочный соки** (по 100 мл), **сок томата** (75 мл), **сок свеклы** (25 мл) и выпейте сразу.

Протирайте тело водой с добавлением сока лимона.

Принимайте по 1 ч. л. 2–3 раза в день до еды **отвар**: смешайте **винный уксус** (750 мл) с водой (250 мл) и добавьте по 2 ст. л. **мяту перечную, руту пахучую, полынь горькую, цветки бузины черной**. Варите на бане 1 ч, охладите и процедите.

Пейте отвар по 100 мл в день: залейте сушеные **плоды земляники** крутым кипятком, доведите до кипения. Смешайте с **медом, апельсиновым и лимонным соком**.

При плеврите и легионеллезе: смешайте **мать-и-мачеху (лист), черную бузину (цветки), спорыш (траву)** — по 5 г. Запарьте все 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 ч под шубой, процедите и добавьте 3 ч. л. сока **золотого уса**. Пейте частями 3 раза в день.

При пневмонии и легионеллезе смешайте **корни алтея и солодки** — по 2 части, **листья золотого уса и плоды фенхеля** — по 1 части. Залейте теплой водой (2 стакана), настаивайте 3 ч, принимайте по 50 мл через 3 ч в теплом виде.





При выраженном сопутствующем легионеллезу бронхите и затрудненном отделении мокроты: смешайте чабрец — 5 частей, фиалку трехцветную, почки сосны — по 4 части, лист золотого уса, лист подорожника — по 3 части, сушеницу — 2 части. Залейте 1 стаканом кипятка смесь (5 г), нагрейте на водяной бане 15 мин, настаивайте 45 мин. Принимайте 3–4 раза в день до еды.

При сухом кашле применяйте ингаляции паровые, массаж, ароматизацию помещения, компрессы, ванны и внутрь эфирные масла: аниса, ели, иссопа, кипариса, мяты, пихты, розмарина, сосны, тимьяна, фенхеля, чабреца, шалфея, эвкалипта. Массажное масло: на 50 мл растительного масла — 8 капель масла эвкалипта, 4 капли лаванды, 3 капли сосны.

При сухом кашле — ингаляции (10 мин) с добавлением в 1 л горячей воды по 2 капли масла эвкалипта и лимона.

При влажном кашле с мокротой — ингаляции со смесью эфирных масел на 1 л горячей воды: эвкалипта — 2 капли, аниса — 1 каплю, мяты — 1 каплю. Для массажа: на 50 мл растительного масла — эвкалипта — 8 капель, пихты — 4, лаванды — 3.

Для повышения иммунитета пейте настой из листьев грецкого ореха по 1/4 стакана 3 раза в день (на 1 стакан кипятка 1 ч. л. листьев настаивать в термосе) и ешьте орехи.

Заваривайте Melissa, иван-чай, настаивайте 2 ч с добавлением ягод черной смородины, клюквы, калины и др.

Во время болезни пейте смесь соков моркови, редьки, лимона с добавлением меда.

Запаривайте сухие плоды брусники, облепихи, малины, шиповника и других ягод. Часть настоя пейте, часть используйте для ванн.

Залейте хвоей (2 ст. л.) кипятком, кипятите 20 мин, процедите, добавьте сахар или мед. Пейте по 1 стакану 2–3 раза в день.

Бальзам: сок алоэ — 100 мл, грецкие орехи — 500 г, мед — 300 г, сок 1 лимона смешайте с небольшим количеством воды. Поставьте настаиваться в темное прохладное место. Употребляйте по 1 ст. л. до каждого приема пищи.

При легионеллезе, особенно в зимний период времени, принимайте **настой** по 1/4 стакана: лист крапивы — 3 части, лимонник (побеги) — 3 части, шалфей — 1 часть смешайте и разме-

лите. Засыпьте в термос 1 ч. л. сбора и запарьте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 ч. Принимайте с 1 ч. л. меда после завтрака.

Для укрепления защитных сил организма, защиты клеток печени от легионеллы и желчегонного эффекта принимайте **настой из сбора трав** по 1 ст. л. до еды: смешайте полынь, корень солодки — по 3 части, душицу, медуну, зверобой, спорыш, валериану (корень), пустырник, аир (корень), мяту, шиповник, одуванчик (корень) — по 2 части, тимьян, льнянку — по 1 части, березу (лист) — 6 частей, малину (лист), девясил (корень), горечавку — по 4 части.

Для укрепления защитных сил, повышения иммунитета и улучшения пищеварения принимайте **настой из смеси трав:** корень бадана, элеутерококка и аира — по 2 части, корень солодки, плоды рябины красной — по 4 части, корень девясила — 3 части, корень родиолы — 1 часть. Принимайте по 1–2 ст. л. за 30 мин до еды.

Для разжижения и оттока лимфы необходим **массаж** всего тела, баночный, лимфодренажный массаж с применением эфирных масел и медовый массаж.

Включите в свое меню морепродукты, мясо без жира, печень, бобовые, орехи всех видов, цельные крупы, фрукты и ягоды, овощи, зелень, приправы, особенно чеснок, — это поможет вам повысить иммунитет.

МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Менингококковая инфекция — это острое инфекционное заболевание, характеризующееся преимущественным поражением мягких оболочек головного мозга и симптомами интоксикации.

Заболевание известно с древних времен. Описание вспышек эпидемического цереброспинального менингита изложено в трудах Аретея (II век до н. э.), Цельса (I век до н. э.). Возбудитель впервые обнаружен в крови в 1899 г.

В последние десятилетия основное внимание уделяется профилактике менингококковой инфекции, в том числе и вакцинации.





Возбудитель менингококковой инфекции — парно расположенные бактерии, имеющие форму кофейного боба. Менингококки могут размножаться только в присутствии человеческого или животного белка. Неустойчивы во внешней среде. Высокая температура (100 °C) убивает возбудителя за 30 с, при низкой температуре (–10 °C) он погибает через 2 часа. **Ультрафиолетовые лучи** убивают менингококка почти мгновенно, также губительно на него действуют и дезинфицирующие средства.

Источником инфекции является только человек, причем как больной менингитом, так и носитель менингококков. Наибольшую опасность представляют больные в острый период заболевания. Возбудитель передается воздушно-капельным путем при разговоре, чихании, кашле. Данному заболеванию свойственна сезонность: подъем заболеваемости приходится на весенне-зимний период. Восприимчивость к менингококку всеобщая, но чаще болеют дети в возрасте от 1 года до 5 лет.

Распространение **менингококковой инфекции** повсеместное. По данным ВОЗ, она регистрируется в 150 странах мира, особенно ею поражены районы экваториальной Африки.

После перенесенной менингококковой инфекции остается стойкий иммунитет.

Патогенетически входными воротами для инфекции являются верхние дыхательные пути. На месте внедрения, чаще в носоглотке, развивается воспалительный процесс. Чаще инфекционный процесс этим и ограничивается, но при снижении защитных сил организма менингококк проникает и в кровь. Там происходит гибель менингококков, что и обуславливает выраженные симптомы интоксикации. Менингококки проникают посредством сосудистого русла в другие органы и ткани, развивая там воспалительный процесс. Возникают эндокардиты, артриты и т.д.

Менингококки могут проникать и в полость черепа, в результате чего развивается гнойное воспаление мягких мозговых оболочек — менингит. В самых тяжелых случаях поражается головной мозг и развивается энцефалит. В патогенезе особо тяжелых форм менингококковой инфекции на первый план выступает токсический синдром с развитием инфекционно-токсического шока. Этот синдром является основной

причиной отека головного мозга, что может привести к смертельному исходу.

Инкубационный период при менингококковой инфекции составляет от 1 до 10 дней, чаще 5–7 дней.

Согласно общепринятой классификации различают локализованные и генерализованные формы менингококковой инфекции. К локализованным относится менингококконосительство, при котором клинические признаки заболевания полностью отсутствуют, а при лабораторном исследовании в мазках из носоглотки обнаруживается менингококк.

Острый назофарингит протекает без выраженных симптомов интоксикации. Больных беспокоит головная боль, боль в горле, кашель, насморк, незначительное повышение температуры тела в течение 1–3 дней. Воспалительные изменения в носоглотке сохраняются в течение 5–7 дней, а затем наступает выздоровление. Но у 30–50 % больных, при ослаблении защитных сил организма, острый назофарингит переходит в генерализованную форму. Развивается менингококковый сепсис. Протекает он очень тяжело, с выраженными симптомами токсикоза и развитием новых воспалительных очагов. Менингококковый сепсис может встречаться как самостоятельно, так и может сочетаться с менингитом (когда воспалительный процесс захватывает мягкие оболочки головного мозга).

Менингококковый сепсис начинается обычно остро. Появляется озноб, температура тела повышается резко до 39–40 °C, держится 2–3 дня и плохо «сбивается» аспирином. Больных беспокоят также выраженная головная боль, слабость, боли в мышцах спины и конечностях, выраженная жажда.

Кожные покровы приобретают бледный с цианотичным оттенком характер, на 2-е сутки заболевания появляется сыпь, которая может быть разнообразной, но типична геморрагическая сыпь звездчатой формы. Величина элементов может быть от мелких петехий до массивных кровоизлияний. Сыпь обильная, располагается преимущественно на конечностях, ягодицах, туловище. Могут быть кровоизлияния в конъюнктиву глаз и слизистую оболочку ротовой полости.

Метастатические очаги воспаления возникают чаще всего в суставах. Поражаются мелкие су-





ставы с развитием артритов различной тяжести. Воспаления суставов возникают в конце первой — начале второй недели заболевания. При выздоровлении функции пораженных суставов полностью восстанавливаются.

Помимо суставов, воспалительные очаги могут развиваться в мио-, эндо-, перикарде, плевре, легких, сосудистой оболочке глаз, в почках, печени, в костном мозге.

Менингококковая инфекция протекает в легкой, средней и тяжелой формах. Тяжелая форма менингококкового сепсиса протекает в виде молниеносной формы. У больного развивается инфекционно-токсический шок. Температура тела повышается до 40–41 °С, сильный озноб, головная боль. Кожные покровы бледные с цианотичным оттенком, покрыты холодным мелким потом, могут приобретать «мраморную» окраску, черты лица заострены. Нередко возникают рвота «кофейной гущей», кровавый понос.

Больные беспокойны, возбуждены, нередко, особенно у детей, возникают судороги. Сначала сознание сохранено, затем возможны протрация и потеря сознания.

Со стороны сердечно-сосудистой системы отмечаются тахикардия, приглушенность сердечных тонов, снижение артериального давления, одышка. Могут увеличиваться печень, селезенка.

Картина инфекционно-токсического шока может развиваться в течение 1–3 ч и даже 30 мин от появления сыпи. Без лечения смерть наступает уже через 20–48 ч. Больные умирают от острой сердечно-сосудистой или почечной недостаточности.

Менингит может развиваться остро как самостоятельное заболевание, а может начинаться вслед за назофарингитом.

Температура тела быстро повышается до 40–41 °С, появляются сильный озноб, выраженная, мучительная головная боль. Боль усиливается при перемене положения тела, при кашле, разговоре, ярком свете, резком звуке. Ребенок не дает до себя дотронуться, начинает кричать при взятии его на руки. Появляется рвота, обильная, «фонтаном», без предшествующей тошноты, которая не приносит облегчения больному.

У многих больных, особенно у детей, появляются тяжелые судороги, расстройство сознания от психомоторного возбуждения до комы. На

этом фоне появляется ригидность мышц затылка, у маленьких детей выбухание и пульсация большого родничка. Больные принимают характерную позу («поза легавой собаки»): лежат на боку с запрокинутой головой, ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах и притянуты к животу. Лицо, шея больных ярко гиперемированы, а сосуды склер инъецированы. На слизистых оболочках появляются герпетические высыпания.

Менингоэнцефалит — относительно редкая форма заболевания, когда на первый план в развитии болезни выступают симптомы энцефалита: нарушается психика, возникают парезы, параличи, судороги. Летальность при этой форме очень высокая.

Иногда встречаются редкие формы менингококковой инфекции (эндокардиты, артриты, пневмонии, иридоциклиты), в большинстве случаев они являются следствием менингококкового сепсиса.

Лечение менингококковой инфекции зависит от тяжести течения заболевания, от клинической формы и наличия осложнений.

Госпитализация больных менингококковым менингитом не обязательна. При подозрении на менингит или менингококковый сепсис требуется срочно госпитализировать в стационар. В этом случае каждый час имеет значение для жизни больного.

При лечении назофарингита применяют антибиотики: левомецетин, тетрациклин, эритромицин, ампициллин. Лекарства назначают в возрастной дозировке для приема в течение 3–5 дней.

Рекомендуют полоскания глотки содовым раствором, 0,02%-м раствором фурацилина, настоями трав ромашки, шалфея, календулы. Необходимо частое обильное питье, витаминотерапия. При менингите или менингококковом сепсисе антибиотики назначают внутримышечно, а в тяжелых случаях даже внутривенно капельно.

При генерализованных формах применяют бензилпенициллин в суточной дозе 200 000–300 000 ЕД на 1 кг массы тела больного для взрослых и 300 000–400 000 ЕД для детей. Суточную дозу вводят дробно каждые 3 ч. Продолжительность лечения зависит от состояния больного, угасания менингеальных симптомов





и санации ликвора. Высокоэффективным препаратом является левомицетин. Его применяют в дозе 80–100 мг/кг в сутки в 3–4 приема внутримышечно. При молниеносной форме препарата назначают внутривенно каждые 4 ч.

Одновременно с назначением антибиотиков применяют и **дезинтоксикационную терапию**. Внутривенно вводят плазму, альбумин, гемодез, раствор Рингера, 5%-й глюкозы и др. Объем вводимой жидкости зависит от суточной потребности и суточного диуреза.

Вместе с этими растворами вводят витамины группы В (В₁, В₆), аскорбиновую кислоту, кокарбоксилазу. В особо тяжелых случаях показаны глюкокортикоиды: гидрокортизон, преднизолон, дезоксикортикостерона ацетат.

Хороший эффект в лечении менингита дает оксигенотерапия (кислородные палатки, носовые и ротовые маски).

При признаках сердечно-сосудистой недостаточности применяют сердечные гликозиды.

Для предотвращения отека и набухания головного мозга вводят мочегонные средства. Необходимо введение 25%-го раствора сульфата магния в дозе 1 мл на 1 год жизни ребенка. Препарат оказывает мочегонное, гипотензивное, противосудорожное действие. При наличии судорожного синдрома применяют седуксен, оксипутират натрия или гамма-оксимасляную кислоту. Показано введение аминарена, дроперидола в сочетании с пипольфеном, супрастином или димедролом.

Быстрый эффект дает внутривенное введение 1%-го раствора тиопентала натрия.

Обязательным является назначение комплекса витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и витаминов группы В.

Народные средства. Лечить менингит в домашних условиях без врача невозможно, народная медицина рекомендует несколько средств только для облегчения состояния больного.

Прежде всего необходимо создать абсолютный **покой** и обеспечить хороший уход за больным. В комнате надо создать **полумрак**. Руки, ноги больного обкладывают холодными мокрыми тряпками, на голову кладут пузырь со льдом.

Можно давать **обильное питье**, из фитолкарственных рекомендуются **мятная вода, отвар ячменя, холодный отвар травы «верблюжье сено»** и др.

Внутри при судорогах следует дать пить понемногу **настоя травы чертополоха** (помня о том, что он очень ядовит).

Для облегчения головной боли надо немедленно начать трехдневную, а лучше однодневную голодовку, при этом надо ставить клизму 2 раза в день: утром и вечером.

В народной медицине **лаванда лекарственная** (настоящая, колосковая) применяется как средство, обладающее мочегонным, противосудорожным действием. Применяется и как успокаивающее средство для снятия болей. Настой из цветков лаванды готовят из расчета 3 ч. л. сухих цветов на 2 стакана кипятка.

При судорогах хорошо делать ребенку **обертывание**. Надо намочить простыню в теплой воде с солью и уксусом, хорошо отжать, обернуть ею ребенка, хорошо укутать. Через 1 ч переодеть в сухое белье.

В народной медицине **ромашку** используют как успокаивающее средство в виде чая, при повышенной возбудимости, как противосудорожное и болеутоляющее средство.

Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги.

Ванны с экстрактом из сосновых игл также успокаивают при повышенной раздражительности и поразительно укрепляют сердце. Их применяют при нервной возбудимости, при нервных болях, параличах, парезах. Они полезны для укрепления и восстановления сил.

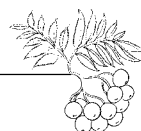
В виде водного горячего **настоя мяты перечную** применяют как успокаивающее, противосудорожное, мочегонное и противовоспалительное средство. Настой готовят из расчета 1 ст. л. на 1 стакан кипятка.

Цветки липы издавна применяются в виде настоя (или отвара) как потогонное, мочегонное, болеутоляющее и противовоспалительное средство. Настой из них рекомендуют при головных болях и как противосудорожное средство. Заваривать как чай.

Лечение заболеваний головного мозга по рецептам народной медицины может быть следующим.

Ягоды клюквы издавна используют для приготовления напитков лихорадящим больным. Они являются источником витамина С и обладают выраженным антимикробным действием.





В арсенале народных средств **водный настой пихтовой хвои** издавна числится как противогрибковое, «кровоочистительное» и обезболивующее средство. Отвар из молодых почек и игл пихты является витаминным напитком.

Экстракт и настой сосновой хвои используется для приготовления ванн, которые применяют как регулирующее нервную систему средство. Конечно, их нельзя применять в острый период заболевания.

В народной медицине **настой из травы шихты черной (ярника, вероники)** рекомендуют применять при гипо- и авитаминозах, при головной боли, утомлении, а в Забайкалье при лечении параличей и парезов.

Как витаминное средство можно применять **плоды шиповника**.

Крепкий зеленый чай с экстрактом шиповника дает хороший результат при головных болях, его применяют при упадке сил, истощении и для повышения сопротивляемости организма. 1 ст. л. ягод залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 мин. Оставить в закрытой посуде на сутки, процедить. Принимать по 1/4—стакана 2—3 раза в день.

При сильных головных болях, раздражительности применяют сборы: **корень первоцвета, цветки лаванды, листья мяты перечной, листья розмарина, корень валерианы** по 20 г, отвар (20 г на 200 мл кипятка) принимать по 2 стакана в день.

Листья Melissa, листья мяты перечной, плоды кориандра по 20 г. Все количество залить смесью из 100 мл спирта (96 %) с 20 мл воды и настоять в течение 24 ч. Прикладывать к вискам и затылку при головных болях.

МЫШИНАЯ ЛИХОРАДКА. ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом — вирусная природно-очаговая болезнь, характеризующаяся лихорадкой, общей интоксикацией, своеобразным поражением почек и развитием тромбогеморрагического синдрома.

Наиболее активные природные очаги ГЛПС находятся в Уральском и Поволжском районах (Башкирская, Татарская, Марийская, Удмуртская, Чувашская республики, а также Саратовская, Самарская, Ульяновская области).

Инфекция вызывается вирусами рода Хантан, переносчиками которого выступают лесные и полевые мыши. Вирус выделяется в окружающую среду со слюной и испражнениями грызунов. Основной путь передачи инфекции — воздушно-пылевой (до 85 %), при котором пыль, содержащая высохшие выделения грызунов, попадает в организм человека. Люди достаточно восприимчивы к заболеванию, но для окружающих больной человек не представляет опасности. Перенесенная инфекция оставляет после себя стойкий пожизненный иммунитет.

Болезнь обычно начинается внезапно с острых и интенсивных головных болей преимущественно в надглазничных и височных областях. Одновременно — в течение нескольких часов — нарастает температура тела. Она быстро достигает значений 38—40 °С. К концу первого дня многие больные отмечают снижение остроты зрения. Отмечается также тошнота, доходящая до рвоты, появляется икота. Температура удерживается в течение 3—5 дней, затем постепенно снижается, но состояние больных не улучшается, а, напротив, ухудшается, так как к этому времени развивается почечный синдром, характеризующийся болями в поясничной области и животе и снижением количества выделяемой мочи, а в тяжелых случаях возможна анурия (полное отсутствие мочи).

Инкубационный период составляет 7—46 дней. Возбудитель ГЛПС обладает выраженной вазотропностью — то есть поражает кровеносные сосуды. В результате их проницаемость повышается, происходит выход плазмы — жидкой части крови — в окружающие ткани. Кровь сгущается, нарушается работа ее свертывающей системы. В большей степени страдают сосуды почек, развивается острая почечная недостаточность, возможен даже разрыв почки. Характерны и общие реакции организма на вторжение вируса — высокая температура (лихорадка), интоксикация и др.

К концу второй недели болезни рвота прекращается, исчезают боли в пояснице и животе, количество суточной мочи может достигать уже





5 л и более. Переход к периоду выздоровления отмечается обычно к 4-й неделе заболевания.

При любых проявлениях заболевания необходимо как можно быстрее обратиться в поликлинику за квалифицированной медицинской помощью. Чем раньше больной обратится к врачу, тем легче и успешнее будет протекать его лечение и меньше риск развития осложнений, одно из которых — разрыв почки. Лечение проводится только в стационаре, самолечение опасно!

Лечение народными средствами в значительной степени направлено только в сторону почечной патологии.

Для очищения почек русские деревенские лекари применяли **льняное семя**: 1 ч. л. на 1 стакан воды. Вскипятить. Применяют по 1/2 стакана каждые 2 ч в течение 2 дней.

Из лекарственных трав широко используют и применяют **толокнянку (медвежье ушко)**. Траву заваривают и пьют как чай. Обладает мочегонным и антисептическим действием. Не рекомендуют применять отвар, т.к. он раздражает паренхиму почек.

Настой листьев березы — 100 г молодых измельченных листьев заливают 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивают 5–6 ч, процеживают и пьют по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Настой листьев брусники — 2 ст. л. листьев залить 1 стаканом горячей воды, греть на водяной бане 30 мин, охладить и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Настой цветков василька синего (1 ст. л. цветков на 2 стакана кипятка). Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

Отвар корня алтея лекарственного можно также использовать при заболеваниях почек.

Настой порошка сушеной кожуры яблок (пить 1 стакан в течение дня в 3 приема). Настой травы хвоща полевого — 2 ч. л. заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают 1 ч, процеживают и пьют в течение дня.

Настой и отвар из листьев земляники считается хорошим мочегонным средством. Кроме того, плоды и листья земляники являются источником витамина С.

Почечный чай, ортосифон — тропическое растение. Выращивается на Кавказе в виде однолетней культуры. Листья ортосифона обладают сильным мочегонным действием. Готовят

настой так: 3 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, кипятят 5 мин, настаивают в теплом месте в течение 4 ч. Пьют в теплом виде по 1/2 стакана перед едой.

Как мочегонное средство применяют также **настой из семян укропа, настой травы череды**. Берут 4 ст. л. нарезанной травы череды, заливают 1 л кипятка, настаивают ночь. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для профилактики и лечения кровоизлияния в головной мозг, сердце, сетчатку глаза, при склонности к кровоизлияниям в кожу и слизистые в народной медицине издавна применяли **гречиху**. Лекарственным сырьем являются верхушки цветущих олиственных стеблей — трава и семена. Настой готовят из расчета 40 г на 1 л воды. Кипятят 5 мин, процеживают и пьют.

Как мочегонное и антисептическое средство при заболеваниях почек еще Авиценна использовал отвар **клевера лугового** (1 ст. л. на 1 стакан; пить через 2–4 часа).

Из продуктов растительного происхождения, оказывающих мочегонное действие, а также богатых витаминами, отметим **арбуз обыкновенный, грушу, ежевику, землянику, малину, инжир, капусту, тыкву**.

Лекарственные травы в сочетании друг с другом оказывают более выраженный терапевтический эффект.

Сборы лекарственных растений, оказывающих мочегонное и противовоспалительное действие:

1. Толокнянка (лист) — 3 части, солодка голая (корни) — 1 часть, василек синий (цветок) — 1 часть.

2. Толокнянка (лист) — 2 части, солодка голая (корни) — 1 часть, можжевельник обыкновенный (плоды) — 2 части.

3. Можжевельник (плоды) — 4 части, василек синий (цветы) — 3 части, дягиль лекарственный (корни) — 3 части.

4. Толокнянка (лист) — 1 часть, солодка голая (корни) — 2 части, береза бородавчатая (лист) — 2 части.

5. Толокнянка обыкновенная (лист) — 2 части, береза бородавчатая (корни) — 1 часть, василек синий (цветы) — 1 часть, девясил высокий (корни) — 1 часть, вахта трехлистная (лист) — 4 части, петрушка кудрявая (плоды) — 1 часть.





6. Толокнянка обыкновенная (лист) — 5 частей, почечный чай (лист) — 3 части, брусника обыкновенная (лист) — 2 части.

Отвары готовят так: 1 ст. л. на 1 стакан воды. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

7. Горец птичий (травя) — 5 частей, кукуруза (рыльца) — 5 частей, боярышник кроваво-красный (плоды) — 3 части, тополь черный (почки) — 2 части, сосна обыкновенная (плоды) — 2 части, рябина обыкновенная (плоды) — 2 части.

1,5 ст. л. смеси заливают 1,5 стакана воды, кипятят 15 мин. Принимают по 3/4 стакана утром до еды и за 1 ч до обеда. Сбор обладает мочегонным действием, способствует нормализации обмена веществ.

Для увеличения диуреза можно употреблять **мед с настоем кукурузных рылец**. Для этого 10 г кукурузных рылец заливают 100 г кипятка, настаивают 1 ч, процеживают, добавляют 2 ч. л. натурального меда. Охлажденный настой принимают по 1—3 ст. л. через 3—4 ч в течение 5 дней.

В лечебных целях употребляют также **семена тыквы**, очищенные от шелухи (до 3 стаканов в день), «молоко» из них, а также внутреннюю мякоть плодов. При болезни почек из тыквенных семечек и конопляного семени, смешанных в равных количествах, готовят «молоко». Высушенные семечки и семя конопли по 1 стакану растирают в глиняном сосуде, постепенно подливая 3 стакана кипятка, затем процеживают. Полученное таким образом «молоко» выпивают в течение дня. Это «молоко» применяют преимущественно в тех случаях, когда в моче содержится кровь.

В народе применяют **грыжник** сам по себе или в смесях с другими растениями. Готовят обычно напар (30—50 г на 1 л кипятка) и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день как мочегонное средство при всех видах болезней почек.

Полезен также **сбор** лекарственных растений, обладающий не только мочегонным свойством, но и богатый по витаминному составу: **шиповник** (плоды) — 1 часть, **брусника** (лист) — 1 часть, **крапива** (лист) — 1 часть.

Напар порезанных **створок фасоли** (30—40 г на 1 л воды) — применяют при заболевании почек как мочегонное средство.

Смордину применяли как средство, тонизирующее сердечно-сосудистую систему, при

инфекционных заболеваниях, в особенности с явлениями геморрагического диатеза (наклонности к кровоточивости). Свежий сок смородины принимают по 2—3 рюмки 3 раза в день.

От внутреннего кровоизлияния рекомендуют пить **отвар корней душистой герани**. Взять 4 свежих корня душистой герани, промыть, вскипятить в кастрюле с 1 л воды и варить 20 мин. Пить в теплом виде по 1/2 стакана каждые 20 мин. При наружном кровоизлиянии рекомендуют промывать рану этим отваром.

В период выздоровления можно использовать ванны. **Ванны из полевого хвоща** применяются при различных заболеваниях почек. Хвощ превосходно действует на плохо заживающие раны. Для полной ванны берут 3/4 кг, для сидячей — 1/4 кг хвоща, кипятят 30 мин и добавляют в воду.

Ванны с сосновым экстрактом полезны для укрепления и восстановления сил после тяжелой болезни. Для экстракта берут иглы, веточки, шишки, заливают холодной водой и кипятят 30 мин, настаивают 12 ч. Для полной ванны требуется этого экстракта 1,5 кг, для сидячей — 1/4 кг.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ

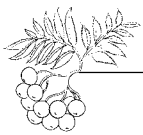
Острая, жгучая боль вдоль нерва пронзает, как ток. Опоясывающий лишай — вирусная инфекция, проявляющаяся болью и высыпаниями на коже. Спустя несколько дней на больном месте, где болит, появляется покраснение, а затем волдыри с прозрачной жидкостью, которая мутнеет. В зависимости от тяжести заболевания боль может оставаться даже после того, как заживут высыпания.

Как лечиться?

Настойка полыни (15—20 капель) и немного **меда**, принятые накануне застолья, снизят аппетит и уберегут вас от последующих проблем. Для очистки и защиты печени есть прекрасное средство — **настойка расторопши пятнистой**, которую можно приготовить самостоятельно (листья расторопши — 100 г, водка — 0,5 л, настаивать 3 недели).

Хорошо поднимают иммунитет продукты пчеловодства, особенно **настойка прополиса**, ко-





торую также можно приготовить своими силами или купить в аптеке. В количестве 10–15 капель ее можно добавлять в воду, чай, кефир и пить достаточно долгое время. Это укрепит иммунитет и будет служить отличным средством профилактики. Для снятия рецидива врач может назначить противовирусный препарат, обычно назначают циклоферон.

Местное лечение опоясывающего лишая предусматривает **компрессы** на пораженные участки кожи **с отварами трав**. Подойдет любая из лекарственных трав, используемая при кожных заболеваниях — лопух, бессмертник, пижма, мята перечная. Отвар готовится из расчета 1 ст. л. измельченной травы и 1 стакан кипятка. Можно делать солевые аппликации. Очень помогают ванны с морской солью.

Принимайте 200 мг **витамина С** 5-6 раз в день для укрепления иммунной системы и добавьте комплекс витаминов группы В, чтобы восстановить и заново построить нервные клетки. Принимайте поливитамины с минеральными веществами, содержащие цинк.

Лечение опоясывающего лишая врач назначает с приема противовирусных препаратов: «Ацикловира», «Зовиракса», «Сфамцикловира». Они быстро избавляют от сыпи, останавливают распространение лишая по телу, уменьшают боль. Пораженные участки кожи можно смазывать зеленкой, чтобы не было нагноения.

Если же боль невыносимая, можно принимать **кеторол, анальгин, диклофенак**.

Высушить пузыри можно простым народным средством: **горячим поджаренным луком**. Возьмите луковицу, срежьте верхушку, наколите на вилку и подержите над огнем, пока не начнет поджариваться. Охладите до приятного тепла и приложите к больным местам. Остынет — срежьте еще одну пластинку лука и поджарьте.

Волдыри подсохли, а боль не ушла — попробуйте **холод**. Возьмите салфетку или полотенце, опустите в холодную воду, отожмите и приложите к пораженному участку. Чем оно холоднее, тем лучше вы себя почувствуете. Избегайте всего, что может вызвать нагрев кожи, покрытой волдырями. Жара вызовет только раздражение кожи.

Погрузитесь в **ванну с крахмалом**. Бросьте полную горсть крахмала или коллоидного раствора овсянки в ванну с водой и усаживайтесь,

чтобы хорошенько намочнуть. Делайте процедуру за 20 мин до сна, примите что-нибудь от боли, чтобы лучше заснуть.

Если волдыри инфицируются, попробуйте смазать их **перекисью водорода**. Лейте прямо из бутылки.

Полезно участки кожи, пораженные лишаем, протирать **отваром гречневой крупы** (в объеме на 1 стакан крупы 2 стакана воды).

ОРНИТОЗ

Орнитоз — это болезнь, вызываемая фильтрующимся вирусом.

Основным источником инфекции являются птицы — куры, утки, голуби, попугаи, индейки и различные виды диких птиц, выделяющие вирус с носовой слизью и экскрементами. Больной человек, как правило, не заразен для окружающих.

Чаще всего заражение человека происходит воздушно-пылевым способом, через занесение инфекции в рот, в процессе ухода за инфицированными птицами, обработки, убоя птицы, при употреблении яиц в пищу без термической обработки, при пользовании инфицированным пером и пухом. Могут наблюдаться как единичные случаи заболевания, так и вспышки. После перенесенной болезни вырабатывается иммунитет, однако иногда возможны и повторные заболевания.

Болезнь может поражать людей любого возраста. Но чаще всего орнитозом болеют работники птицефабрик, работники зоопарков, любители птиц.

В среднем инкубационный период продолжается 10–20 дней.

При проникновении в дыхательную систему человека вирус вызывает воспалительные изменения в легких. Начало болезни чаще всего бывает острым: озноб, общее недомогание, повышение температуры до 38,5–39 °С. Появляется сухой кашель и тупая боль в грудной клетке. Затем начинает выделяться небольшое количество слизистой мокроты. Аускультативные и перкуторные данные весьма скудные. При рентгенологических исследованиях легких выделяют очаговую пневмонию. Иногда болезнь может приобретать и затяжное течение, т.е. продол-





жаться до одного месяца, обычно она заканчивается потерей аппетита и длительным периодом сниженной трудоспособности.

Больных орнитозом рекомендуется лечить в условиях стационара. Лечение должно быть комплексным. Рекомендуется лечение тетрациклином (по 0,3 г 4 раза в день до 8–10-го дня с момента снижения температуры; при продолжающемся после этого срока субфебрилитете применяют вслед за перерывом на 10–12 дней повторный курс лечения тетрациклином. Можно использовать лечение биомицином в тех же дозах.

По показаниям рекомендуется применение сердечно-сосудистых **препаратов в виде кордиамина, камфары, кофеина, эфедрина**; вопрос о применении **кодеина** или **дионина** либо о назначении отхаркивающих средств решается индивидуально.

Из средств общеукрепляющей терапии применяют 40%-й **раствор глюкозы** в количестве 20–25 мл на внутривенное вливание с 5%-й **аскорбиновой кислотой** внутримышечно. Желательно применение успокаивающих средств в виде препаратов брома, микстуры Бехтерева, Павлова и др. До снижения температуры больной должен соблюдать постельный режим, принимать много жидкости в виде натуральных овощных, фруктовых и ягодных соков, минеральной воды. Диета зависит от общего состояния больного.

Для предупреждения побочных явлений при приеме антибиотиков рекомендуется принимать внутрь 10%-й **раствор хлористого кальция** (3–4 раза в день по 1 ст. л.), **глюконат кальция**. В тяжелых случаях применяют стимулирующее организм дробное переливание крови 3–4 раза с 4–5-дневными промежутками.

Мероприятия по предупреждению орнитоза должны быть направлены на оздоровление птичьих хозяйств, тщательную очистку и дезинфекцию территории птичьего хозяйства и помещения для птиц. Необходимо проведение карантинных мер в отношении птиц, ввозимых в страну из-за рубежа. Ухаживающий за птицами персонал должен соблюдать необходимые меры личной гигиены (ношение спецодежды и респираторов, марлевых масок, мытье рук с мылом). Обязательна госпитализация и изоляция заболевших. Все выделения больных, особенно мо-

крота, дезинфицируются 10–20%-м раствором хлорной извести.

В помещениях, где находилась больная птица, обязательна влажная дезинфекция с применением 0,5%-го раствора хлорной извести. Больных птиц необходимо забивать, трупы погружать в 20%-й раствор крезола и сжигать. Лицам, находившимся в контакте с зараженными птицами, рекомендуется назначать лечение антибиотиками на срок в 3–4 дня.

Обезвреживание мокроты больного рекомендуется проводить с помощью 4%-го раствора хлорамина.

Специфическая профилактика пока, к сожалению, недостаточно разработана.

ОСПА НАТУРАЛЬНАЯ

Оспа передается не только через непосредственное общение с больным, но и через воздух. Начинается болезнь очень сильной головной болью и быстрым поднятием температуры до 40 °С и выше. Насморк и боль в пояснице — характерный для этой болезни признак. Через 3 дня появляется сыпь на лице и голове, которая постепенно распространяется по всему телу в виде красных круглых пятнышек, приподнятых над кожей. Температура в эти дни немного падает. А через 3 дня снова поднимается, и посредине пятнышек образуется белый пузырек с гноем. Спустя 4–6 дней гнойнички начинают подсыхать и спадают корочкой, оставляя после себя рубцы, температура становится нормальной.

Оспу надо лечить с доктором, это очень тяжелая болезнь. Но если почему-либо приходится держать больного дома и самому за ним ухаживать, то по вышеуказанным признакам можно самому вовремя распознать болезнь и принять меры для лечения и предупреждения дальнейшего распространения этой инфекционной болезни на окружающих.

Пища для такого больного должна быть самая легкая, можно также давать вино. Рот больного надо держать в чистоте, прополаскивать раствором борной кислоты или марганца во избежание появления в нем язвочек. Внутрь лучше всего принимать лактофенин по 0,25 мг 2–3 раза в





сутки. Хинин, антипирин при этой болезни не помогают. В самое тяжелое время обязательно давать сухие пивные дрожжи 3 раза в день по 1 ч. л. с водой. Глаза надо промывать теплой борной водой.

Подсыхание гнойничков сопровождается сильным зудом, и больной часто расчесывает их, мешая заживлению и способствуя появлению потом ямок и рубцов. Фитотерапия — огромный кладезь эффективных средств против зуда. Чтобы предохранить от расчесывания лицо, надо избегать света, особенно солнечных лучей, а лицо надо покрыть вроде маски толстой синей бумагой (как из-под сахара), сделав в ней отверстия для глаз и рта, и носить такую маску вплоть до выздоровления, а гнойнички смазывать несколько раз в день перекисью водорода (готовым раствором из аптеки).

Во время шелушения необходимы продолжительные теплые ванны, особенно с отрубями для облегчения шелушения. Вся болезнь нормально длится 4–6 недель.

Народное средство. Если во время высыпания больного распарить в горячей бане, а затем закутать его с головой в простыню и дать так полежать, то все гнойнички перейдут на простыню, а на теле, на лице никаких следов не останется.

ПАПИЛЛОМАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Папиллома — болезнь сколь неприятная, столь же и распространенная. Папиллома — это доброкачественная опухоль, которая вырастает из эпителия. Бывают папилломы на коже, слизистых рта, носа, придаточных пазухах, глотке, голосовых связках, в мочевом пузыре, но чаще всего на половых органах. Папилломы, как правило, вызывает вирус. Спровоцировать появление опухоли могут и стресс, снижение иммунитета, курение.

Симптомов появления папилломы нет. Люди даже могут не знать, что являются носителями этого вируса. Бывают жжение и боль в области гениталий. Иногда появляются необычные выделения. Самый же явный симптом — образование самого нароста. Если же как таковых сим-

птомов нет, врач может обнаружить папиллому при помощи биопсии матки или же провести тест на ДНК папилломы в организме.

Самая лучшая профилактика папилломы — разборчивость в половых связях и соблюдение гигиены. Потому что основной путь передачи вируса все-таки половой. Особенно следует быть внимательными женщинам, которые планируют беременность, поскольку очень велика вероятность «наградить» ребенка вирусом при родах. Медики даже рекомендуют, прежде чем планировать беременность, провести тест на наличие вируса, в случае, если он будет обнаружен, необходимо пройти курс лечения.

Но что же делать тем, у кого все-таки, несмотря на все предосторожности, появились противные бородавки? Прежде всего, не паниковать.

Лечение папилломы. Убереечь свои руки и лицо от бородавок и папиллом и сохранить их в совершенстве не так уж сложно: старайтесь избегать сырости, быть внимательнее с порезами и царапинами, через которые инфекции легко проникают в организм. Но самое главное — поддерживайте иммунитет и не поддавайтесь стрессам.

Никогда не пытайтесь отковырять или расцарапать бородавку — это лишь «подстегнет» вирус.

При появлении бородавок нужно сразу обратиться к дерматологу, а не ждать увеличения их числа и размеров. Если папилломы не удалять, могут быть тяжелые последствия. В таком случае человек обрекает себя на постоянное травмирование вирусных образований, вызывающее их инфицирование, которое, в конечном счете, приведет к проблемам со здоровьем. Инфекция неизбежно попадает и на другие участки кожи, и количество образований будет все только увеличиваться.

Появление полипов и папиллом указывает на неблагополучие в организме. Эти образования возникают на фоне нарушенного обмена веществ, надо немедленно искать причину их появления. Это могут быть запущенные гастриты, колиты, гинекологические заболевания, болезни почек и другие заболевания.

Папилломы лучше всего удалять методом электрокоагуляции, тогда на коже практически не остается следов. Другие методы удаления этих неприятных выростов — лазерная и крио-





деструкция, химическая коагуляция, радиохирurgia. Кроме того, для удаления используют местное, внутриочаговое введение интерферонов — средств, повышающих иммунитет человека.

Не рекомендуется самостоятельно перевязывать папилломы нитками, вырезать, выдирать. Это может привести к воспалению и инфицированию других органов.

Часто неприятные образования на коже являются ее реакцией на стресс, который провоцирует проявление инфекции. Иногда для лечения достаточно принимать средства, повышающие сопротивляемость организма, и не позволять себе расстраиваться.

Несмотря на инфекционную природу, небольшие наросты можно вывести **народными средствами**. Простейший способ — смазывать их соком чистотела, одуванчика, кислых яблок или нашатырным спиртом до полного уничтожения. Папилломы и бородавки боятся также касторового масла (оно содержит кислоту, которая раздражает папиллому и помогает добиться полного ее сведения) и витамина А. Можно прикладывать на 3–5 мин к месту образования папиллом замороженные в лед настои трав чистотела, череды и чаги. Делать такую процедуру надо 3 раза в день.

Кстати, астрологи считают, что все процедуры по удалению бородавок и папиллом надо начинать делать на убывающей Луне.

Как было написано выше, вирус папилломы человека чаще всего поражает людей с ослабленной иммунной системой. Соответственно и лечение надо начинать с поднятия иммунитета.

Фитосборы для поднятия иммунитета обладают широким, разносторонним действием. Мы приводим несколько фитосборов, чтобы вы могли выбрать наиболее подходящий для себя.

Цветки клевера — 2 части, трава фиалки трехцветной — 1 часть, трава зверобоя — 2 части, лист подорожника — 3 части, семена подорожника — 1 часть, трава полыни — 1 часть, семена укропа — 2 части, корень аира — 2 части. Сбор повышает аппетит, улучшает обмен веществ, корригирует иммунитет.

Корень левзеи — 2 части, корень элеутерококка — 4 части, корень аралии — 1 часть, корень солодки — 5 частей, корень аира — 2 части, корень девясила — 2 части, корень ал-

тея — 4 части. Помимо коррекции иммунитета, улучшает состав крови (показан при анемии), улучшает настроение (показан при депрессии), повышает сексуальную активность.

Трава полыни — 3 части, трава душицы — 2 части, трава тимьяна — 1 часть, трава медуницы — 2 части, трава льнянки — 1 часть, трава черноголовки — 1 часть, трава зверобоя — 2 части, трава спорыша — 2 части, лист березы — 6 частей, лист малины — 4 части, корень солодки — 3 части, корень валерианы — 2 части, корень аира — 2 части.

Корень девясила — 4 части, трава горечавки — 4 части, корень аира — 3 части, корень валерианы — 3 части, корень солодки — 3 части, трава мяты — 2 части, лист березы — 2 части, трава пустырника — 2 части, плоды шиповника — 2 части, корень одуванчика — 2 части. Данный фитосбор, помимо иммунокорригирующего, обладает желчегонным и гепатопротективным (защищающим клетки печени) эффектом.

Трава чертополоха — 3 части, корень элеутерококка — 3 части, корень аралии — 1 часть, корень заманихи — 1 часть, корень дудника — 2 части, корень солодки — 5 частей. Этот фитосбор обладает иммунокорригирующим действием, нормализует менструальный цикл у женщин.

Трава сушеницы — 3 части, плоды боярышника — 2 части, цветки боярышника — 2 части, цветки липы — 1 часть, плоды укропа — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, лист кипрея — 3 части, цветки бузины — 2 части, цветки ромашки — 2 части, корень валерианы — 2 части, шишки хмеля — 2 части, трава душицы — 2 части, лист крапивы — 2 части, лист мяты — 2 части, цветки лабазника — 2 части, корень аира — 2 части, трава синюхи — 1 часть. Сбор рекомендуется как иммунокорректор, при гипертонической болезни. Оказывает антиневротическое, сосудотонизирующее, спазмолитическое, антимикробное, корригирующее настроение действие.

Трава татарника — 3 части, семена мордовника — 2 части, плоды аниса — 1 часть, корень валерианы — 2 части, корень солодки — 2 части, корень ревеня — 2 части, трава репешка — 2 части, корень элеутерококка — 2 части, корень аралии — 1 часть. Сбор оказывает общеукрепляющее, иммуномодулирующее, тонизирующее действие. Показан при гипотензии,





головокружении, быстрой утомляемости, сонливости, иммунодефиците. В готовый настой необходимо добавлять мед.

Плоды черемухи — 4 части, лист смородины — 3 части, лист малины — 3 части, трава душицы — 2 части, трава тимьяна — 2 части, трава полыни — 3 части, лист подорожника — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, трава кошачьей лапки — 1 часть, корень солодки — 3 части.

Корень бадана — 2 части, корень аира — 2 части, корень солодки — 4 части, корень аралии — 1 часть, корень элеутерококка — 2 части, корень девясила — 3 части, корень родиолы — 1 часть, плоды рябины красной — 4 части. Настой оказывает энергизирующий, детоксикационный, возбуждающий аппетит, корректирующий пищеварение, иммунокорректирующий, модулирующий настроение, антидепрессивный эффекты.

Березовые почки, цветки бессмертника, корень валерианы, трава душицы, трава зверобоя, цветки календулы, лист крапивы, корень кровохлебки, цветки липы, лист мать-и-мачехи, трава золототысячника, трава тысячелистника, корень одуванчика, лист подорожника, трава пустырника, цветки ромашки, почки сосны, трава сушеницы, плоды тмина, трава мяты, трава чабреца, трава чистотела, трава череды, трава шалфея — поровну. Фитосбор (по рецепту Дерябина) способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса крови, обладает мочегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, противоопухолевым, иммуностимулирующим действием.

Приготовление и применение фитосборов: 2 ст. л. измельченного фитосбора залить 1 л кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Принять в течение дня по 150–200 мл. Курс лечения — 3 месяца. В течение года проводят 2–3 подобных курса (предпочтительнее весной и осенью).

Чистотел от папиллом. Способ, который хорошо применять летом. Находите растение чистотел и давите из него сок. Эту жидкость немного разбавляете слюной, наносите на пластырь и заклеиваете папиллому на 2 дня. Должно пройти. Как разновидность этого рецепта — прикладывание к месту образования папиллом замороженных в лед настоев трав чистотела, череды и

чаги. Процедуру проводить 3 раза в день до полного исчезновения бородавок.

Если бородавка только-только начала расти, попробуйте вывести ее **белком куриного яйца**. Вылейте яйцо, например, на сковородку, а белок, который остался на стенках скорлупы, нанесите на бородавку или папиллому.

Чтобы повысить иммунитет и избавиться от папилломы, советуют пить специальный целебный **настой от папилломы**. Смешать в равных долях листья крапивы и подорожника, траву хвоща, Melissa и корень одуванчика, предварительно все растения тщательно измельчив. Взять 3 ст. л. сбора и залить 4 стаканами холодной воды, поставить на плиту и кипятить 7–10 мин. Затем оставить на 2–3 ч, дав настояться. Пить настой по 3 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 7 дней.

Нужно взять 1 ч. л. измельченного **чеснока** и смешать с 2 ч. л. любого крема-основы. Это средство нанести на марлю и приложить к папилломе. Зафиксировать повязку можно пластырем. Этот компресс следует оставить на 3–5 часов, потом вымыть это место теплой водой с мылом. Буквально в течение 1 месяца папилломы исчезают.

Настой. Листья крапивы и подорожника, траву хвоща, Melissa и корень одуванчика измельчить и смешать в равных частях. 3 ст. л. смеси залить 4 стаканами холодной воды, довести до кипения и кипятить 7–10 мин, настоять 2–3 ч, процедить. Пить по 3 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение семи дней.

Мазь. 1 ч. л. измельченного чеснока смешать с 2 ч. л. любого крема-основы, нанести на марлю и прибинтовать к образованию на коже или зафиксировать с помощью лейкопластыря. Держать 3–5 часов, потом все смыть теплой водой с мылом. И в течение 1 месяца папилломы пропадут.

Возьмите **зеленые грецкие орехи** молочной спелости, нарежьте их дольками и измельчите в мясорубке. Этой кашцей заполните литровую банку примерно на 2/3. Остальной объем долейте очищенным керосином. Теперь следует закрыть состав плотной полиэтиленовой крышкой и оставить на 21 день (обязательно в темном месте!). Через три недели получившееся средство следует процедить через 4 слоя марли, а остаток хорошенько отжать. Полученную жидкость перелейте в бутылку темного стекла, плотно за-





кройте и поставьте в темное, прохладное место. Собственно, этим средством нужно смазывать папилломы 1–2 раза в день, пока они не пройдут.

Процесс выздоровления можно ускорить, если принимать внутрь свежевыжатый **картофельный сок**. Пить его нужно 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Выведению папиллом способствует повышение иммунитета. Можно попить для этого **настой шиповника** или же всем известный «Иммунал», который, по сути, является спиртовой настойкой эхинацеи. Но будьте осторожны, не допускайте попадания настойки в глаза и на слизистые оболочки. Лечение лучше начинать на убывающей Луне. Все компоненты — сильно ядовитые растения, поэтому храните их в месте, недоступном для детей.

Смесь от папиллом. Смешивают 100 мл спирта, 2,5 г ацетилсалициловой кислоты (аспирин), 2 г борной кислоты и 2,5 мл 5%-го йода. Хорошо взбалтывают и аккуратно смазывают составом проблемные места. Папилломы засыхают и отваливаются.

Каждое утро пить **сок моркови** и принимать на кончике ножа **сбор из молотой полыни, гвоздики, семян льна, травы сцилии** (в равных частях).

Смазывать папилломы **соком незрелого винограда**. Этот сок обладает большой силой.

Можно мазать **йодом, соком подорожника, корней чистотела, касторкой, яблочным уксусом, золой яблони, груши и сливы, размочив золу своей слюной**. Хорошо натирать их тертыми **кислыми яблоками с соком хрена**.

Прижигать **соком индийского лука**. Кожа при таком лечении краснеет, появляется сильный зуд, но эффект есть.

Папилломы боятся соли. Надо соль смачивать слюной и втирать. Или втирать **мумие**, смоченное слюной.

Следует есть продукты, которые содержат много **магния**.

Для бородавок и папиллом губителен **картофельный сок**. Надо разрезать **картофель** пополам, острым ножом на середине сделать надрез крест-накрест. Такую же царапину сделать по бородавке, капнуть сок. Бородавки через 1–1,5 месяца пропадут.

Папилломы можно смазывать **пихтовым маслом**. Делать эту процедуру рекомендуется утром и вечером, через 1 месяц папилломы отпадут.

Первый компонент — **зеленые ростки картофеля** отрываем от клубня, моем и помещаем, не утрамбовывая, в стеклянную банку, заполнив ее на 1/3. Второй компонент — молодая весенняя **травя чистотела** (можно вместе с корнем). Промыв корни, слегка подвяливаем растение на воздухе и кладем в ту же банку, заполняя ее до 2/3 объема. Последний компонент — молодые **побеги туи** (банку заполняем доверху). Теперь все содержимое заливаем чистым **спиртом** и настаиваем 10–15 дней под крышкой в темном месте. Процеживать готовый продукт необязательно. Цвет настойки получается темно-зеленый, почти черный. Бородавку или папиллому надо смазывать этим составом 3 раза в день, каждый раз по 3 раза. То есть, смазав бородавку 1 раз, даем высохнуть 1 мин, затем смазываем снова, и так — 3 раза утром, в обед и вечером. Всего промазываем 9 раз. Курс лечения одной бородавки — от 5 до 12 дней.

Даже кровоточащие, болезненные бородавки и папилломы хорошо выводятся, без боли и следов. Причем как у взрослых, так и у детей. Но будьте осторожны, не допускайте попадания настойки в глаза и на слизистые оболочки. Настойка огнеопасна! Все компоненты — сильно ядовитые растения, поэтому берегите ее от детей!

ПАРАТИФЫ А и В

Паратифы А и В — острые инфекционные заболевания, подобные по клиническому течению и патолого-анатомической картине брюшному тифу.

Возбудителем паратифа А является *Salmonella paratyphi A*, а паратифа В — *Salmonella paratyphi B*, относящиеся к семейству кишечных, роду сальмонелл. Путь передачи и характер эпидемий аналогичны как при брюшном тифе.

Симптоматика. Особенности клинической картины паратифа А: чаще, чем паратиф В и брюшной тиф, начинается остро с диспепсических расстройств (тошнота, рвота, понос) и катаральных явлений (кашель, насморк). Возможны гиперемия лица, герпетические высыпания; сыпь появляется на 4–7-й день болезни,





обильная, розеолезная, розеолезно-папулезная, иногда петехиальная. В течении болезни бывает несколько волн высыпаний. Лихорадка обычно ремиттирующая или гектическая.

Особенности клинической картины паратифа В: при водном пути передачи чаще наблюдаются случаи с постепенным началом болезни, abortивным и относительно легким течением. При пищевом пути передачи, когда имеет место массивное поступление возбудителей, преобладают явления гастроэнтерита с последующей генерализацией процесса. Сыпь может как вообще отсутствовать, так и напротив, появиться рано (на 4–7-й день). Селезенка и печень увеличиваются раньше, чем при брюшном тифе, брадикардия с дикротией пульса наблюдается реже. Развитие рецидивов возможно, но однако они бывают реже, чем при брюшном тифе и паратифе А.

Все больные при подозрении на паратиф должны обязательно госпитализироваться в инфекционный стационар.

Назначается строгий постельный режим. Ротовую полость надо полоскать после каждого приема пищи, зубы чистить 2 раза в день. Кожные покровы протирают чистой теплой водой с последующим вытиранием досуха. Больному разрешается сидеть только на 9–10-й день нормальной температуры, а вставать — на 14–15-й день.

Пища больного должна быть легко усвояемой и богатой витаминами. Рекомендуют выпивать в день не менее 1,5–2 л жидкости (чай, соки, настои трав, шиповника). В рацион обязательно включают сливки, сливочное масло, всевозможные каши, картофельное пюре с протертым мясом, отварную рыбу, яйца всмятку, свежие протертые фрукты, фруктовые кисели.

В течение всего периода постельного режима больные получают стол № 1 по Певзнеру, хлеб заменяется сухарями. Допускается черствый белый хлеб при легком течении болезни. Питание больных должно быть достаточным. За 5–7 дней до выписки из стационара больных переводят на диету № 15.

В настоящее время для лечения паратифа используют левомицетин. Его назначают по 0,5 г 6 раз в сутки за 20–30 мин до еды до третьего дня нормальной температуры. Затем дозу снижают до 0,5 г 4 раза в день 2 дня и еще

8–10 дней по 0,5 г 3 раза в сутки. При рвоте можно вводить левомицетина сукцинат натрия внутривенно или внутримышечно, а также левомицетин в свечах обычно вводят по 0,7 г 3 раза в сутки.

При отсутствии эффекта от лечения левомицетином, при противопоказаниях к его назначению, а также при непереносимости препарата назначают ампициллин внутрь по 1–1,5 г 4–6 раз в сутки до 10–12-го дня нормальной температуры. Можно использовать ампициллин внутримышечно (по 0,5 г через 6 часов). Возбудители паратифа чувствительны и к другим антибиотикам: стрептомицину, гентамицину, цефалоспорином, тетрациклином.

Для устранения интоксикации применяют инфузионную терапию: внутривенно вводят глюкозу и солевые растворы. При тяжелых формах назначают кортикостероидные препараты (преднизолон, гидрокортизон) коротким курсом (5–7 дней). Во время лихорадочного периода назначают комплекс витаминов (аскорбиновая кислота, витамины В₁, В₂, никотиновая кислота).

Для профилактики рецидивов наиболее эффективным оказалось сочетание антибиотикотерапии с последующим применением вакцины: при использовании вакцины частота рецидивов уменьшается в 3–4 раза. Вакцину вводят различными способами (подкожно, внутрикожно, путем электрофореза) по определенным схемам. Во время вакцинотерапии рекомендуют проводить общее ультрафиолетовое облучение.

В случае кишечного кровотечения больному необходимы абсолютный покой, холод на живот, переливание крови в небольших дозах (75–100 мл), внутривенное введение 10%-го раствора хлорида кальция (10 мл), 1%-го раствора викасола (1 мл), 5%-го раствора аминокaproновой кислоты (200 мл). Больного не кормят 12 часов. Затем дают кисели, желе, яйцо всмятку в течение 4–5 дней.

При перфорации кишечника необходимо неотложное хирургическое вмешательство.

При инфекционном психозе рекомендуют вводить внутримышечно смесь: аминазина (1–2 мл 2,5%-го раствора), с 4 мл 0,5%-го раствора новокаина в сочетании с димедролом (1 мл 2%-го раствора) и сульфатом магния (10 мл 25%-го раствора).





При рецидивах заболевания проводится курс лечения левомицетином или ампициллином в течение 5–7 дней.

Несколько употребляемых в народе средств, позволяющих избежать заражения паратифом.

Корневище аира обыкновенного считается в народной медицине сильным бактерицидным средством. Его использование при эпидемиях гриппа, холеры, брюшного тифа, паратифа: корневище жевали в сыром виде как профилактическое средство от заражения.

В народной медицине рекомендуют носить при себе **чеснок**, чтобы предупредить заболевание паратифом. В старинных русских травниках, лечебниках имеются указания о предохранительном действии чеснока во время эпидемий холеры, гриппа, брюшного тифа, паратифа.

Считается, что **шампиньоны** обладают активным действием против возбудителей тифа и паратифа.

Пить по 1/2–1 ст. л. каждый час **настой из адониса (горицвета)**: 1 ст. л. сырья залить 0,5 л кипятка. Осторожно! Ядовито!

Пить по 200 мл 3 раза в день **отвар из корня и семян дурнишника**: 3 ст. л. сырья, 600 мл воды, кипятить 10 мин.

Пить по 30–50 мл **настой из коры веточек ивы**: 1 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка.

Пить по 100–150 мл **настой из соцветий календулы**.

Принимать по 10 г **прополиса** (положить под язык и длительно рассасывать), или же по 1 ч. л. 30 %-й настойки прополиса.

Без ограничений принимать **сок лука с медом** в соотношении 1:1.

Семена и листья подорожника, цвет полыни, почки черного тополя (осоколя), фиалка трехцветная, чистотел, корень бузины и все средства по очистке крови являются вашими помощниками в борьбе со всеми инфекционными заболеваниями.

В комплексной терапии паратифа можно использовать различные травы: **отвары из корней кровохлебки** (особенно осеннего сбора, убивающие тифозные и паратифозные группы микробов в течение 15 мин, оказывающие вяжущее, противовоспалительное, обеззараживающее и болеутоляющее действие). Отвар из корней кровохлебки готовят следующим образом: 1 ст. л.

нарезанных корней на 1 стакан кипятка, кипятить 30 мин, остудить, процедить и принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Препараты валерианы эффективны для лечения некоторых заболеваний желудка, они обладают желчегонным и антибактериальным действием. Целесообразно применение обычных доз настойки валерианы в комплексе для лечения тифопаратифных заболеваний.

Смородину применяют как средство, тонизирующее сердечно-сосудистую систему, при инфекционных заболеваниях, в особенности с геморрагическими явлениями (склонностью к кровоизменениям). При гастритах, язве желудка, энтеритах принимают свежий сок из ягод по 2–3 рюмки 3 раза в день или употребляют **отвар и кисель из смородины**.

Как общеукрепляющее средство применяют следующий **сбор**: родиола розовая (корни) — 4 части, заманиха высокая (корни) — 4 части, шиповник коричневый (плоды) — 4 части, боярышник кроваво-красный (плоды) — 3 части, крапива двудомная (листья) — 3 части, зверобой продырявленный (трава) — 2 части.

Для приготовления отвара берут 2 ст. л. смеси, заливают 200 мл воды, кипятят 15 мин, процеживают. Принимают по 1/3 и 1/2 стакана отвара 2–3 раза в день.

При воспалительных заболеваниях кишечника применяют **настои**: 1) ежевика сизая (лист) — 2 части, календула лекарственная (цветы) — 1 часть; 2) очанка лекарственная (трава) — 1 часть, барбарис обыкновенный (трава) — 2 части. 4 ч. л. заливают 1 стаканом кипятка, по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Сбор из трав: Melissa лекарственная (лист) — 2 части, горец птичий (трава) — 5 частей. Применяют в виде настоя (1 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в термосе 10 ч) по 2–3 стакана в течение дня при воспалении кишок.

Трава зверобоя издавна известна и очень широко употребляется в народной медицине. Ее называют травой от «девятиности девяти болезней». Она оказывает вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, антисептическое действие, способствующее быстрой регенерации поврежденных тканей. Прини-





мают настой по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Народная медицина рекомендует **настой трав**: золототысячника, шалфея и аптечной ромашки для успешного лечения воспаления кишок. Необходимо заварить в стакане кипятка по 1 ч. л. этих трав. Пить настой по 1 ст. л. каждые 2 ч примерно 7–8 раз в день. Лекарство считается безвредным и потому им можно лечиться долгое время.

Можно рекомендовать для устранения лихорадочного состояния **полное обмывание тела**. Вначале обмывают лицо и шею и сейчас же вслед за этим вытирают досуха. Полотенце погружают в таз с водой температурой 27,5 °С, отжимают настолько, чтобы с него не капала вода. Затем обмывают одну руку, а потом другую, переходя на грудь и живот. Обмывание лучше делать в комнате, имеющей температуру по меньшей мере 19–20 °С. Для лихорадящих больных бывает приятно даже более низкая температура.

На грудь и живот после вытирания прикладывают мягкое сухое полотенце, поворачивают больного на бок и обмывают спину. Снова меняют воду. Надевают на больного свежую рубашку, покрывают одеялом и приступают к обмыванию ног. Сначала одну ногу, обмоют и сейчас же вытрут досуха затем другую. Существует множество различных методик. Их применение зависит от состояния больного.

При низкой температуре и непродолжительном наружном применении вода служит в качестве раздражающего или возбуждающего средства; чем ниже температура воды, тем меньше должна быть продолжительность водолечебного приема. При более высокой температуре и продолжительном наружном ее применении вода служит в качестве отвлекающего средства. При острых лихорадочных заболеваниях эффект от обмывания связан с понижением возбуждения, перераспределением крови от внутренних органов к коже и в особенности освобождением от переполнения кровью сердца, легких, мозга.

В настоящее время клиническая практика паратифа существенно изменилась, что объясняется широким применением антибиотиков и профилактическими прививками против тифо-паратифозных заболеваний.

ПИЩЕВЫЕ ТОКСИКОИНФЕКЦИИ

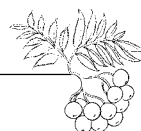
Пищевые токсикоинфекции — острые кишечные инфекционные болезни, возникающие в результате употребления в пищу недоброкачественных продуктов, в которых размножились микроорганизмы и накопились их токсины; характеризуются внезапным началом, интоксикацией, гастроэнтеритом. Часто отмечается групповой характер заболевания.

Пищевые токсикоинфекции вызываются условно-патогенными бактериями родов *Proteus*, *Klebsiella*, *Enterobacter*, *Vibrio*, *Pseudomonas*, *Clostridium*, а также *St. aureus* и др.

Источниками возбудителей инфекции являются люди и животные, больные или бактерионосители, выделяющие возбудителя с фекалиями, загрязняющими почву, предметы окружающей среды, пищу, воду открытых водоемов. Возбудители передаются только через пищевые продукты, чаще всего через мясо, молоко, студень, фарш, паштет, котлеты, рыбу, винегрет, салат, загрязненные в процессе приготовления, транспортировки, хранения и реализации. Возможно также загрязнение мяса при забое и обработке туш больных животных. Заболевание всегда связано с употреблением в пищу загрязненных продуктов, не прошедших термической обработки, либо готовой пищи, загрязненной уже после ее приготовления, хранившейся вне холодильника и не подвергавшейся повторной термической обработке.

Продолжительность инкубационного периода составляет от 2–4 до 24–48 ч. Начинается заболевание обычно остро: повторная рвота на фоне мучительного чувства тошноты, схваткообразные боли в животе. Испражнения вначале жидкие каловые, затем водянистые, обильные, зловонные (стул до 10–15 раз в сутки), чаще без патологических примесей, но иногда с примесью слизи и крови. Одновременно с диспептическими расстройствами у ряда больных отмечаются озноб, повышение температуры тела, тахикардия, артериальная гипотензия, бледность кожи, обморочные состояния, судороги. Обычно через 1–3 дня эти явления стихают. Однако после прекращения рвоты и поноса могут сохранять-





ся нарушения функции желудочно-кишечного тракта: ферментная недостаточность, усиленная перистальтика, нарушения переваривающей и всасывающей способности кишечника, дисбактериоз, сопровождающиеся неустойчивым стулом, метеоризмом и кратковременными болями в животе.

Диагноз устанавливают на основании клинической картины, данных эпидемиологического анамнеза (групповой характер заболеваний, нарушение правил тепловой обработки и сроков хранения пищи, которую употребляли заболевшие, и др.), а также результатов лабораторных исследований.

Основным методом лабораторной диагностики является бактериологическое исследование рвотных масс, фекалий, остатков пищи и др. Признание выделенного микроба возбудителем пищевой токсикоинфекции должно быть аргументировано. Для этого необходимо исключить (с учетом клинико-лабораторных и эпидемиологических данных) все другие кишечные инфекции, подтвердить этиологическую роль предполагаемого возбудителя путем выделения идентичных микробов как из материала, полученного от больных, так и из подозрительных пищевых продуктов, на основании массивного роста возбудителя на питательных средах, а также нарастания титра антител в динамике заболевания и положительной реакции агглютинации с аутоштаммами возбудителей.

Госпитализация больных осуществляется по клиническим и эпидемиологическим показаниям. Обязательной госпитализации подлежат больные с выраженной интоксикацией и обезвоживанием, дети до 2 лет, пожилые люди, лица с сопутствующими заболеваниями, а также работники пищевых предприятий, аптек, детских дошкольных учреждений, проживающие в общежитиях и др.

В первые часы заболевания наиболее эффективным и неотложным мероприятием является промывание желудка через зонд; при продолжающихся тошноте и рвоте эту процедуру проводят и в более поздние сроки в дальнейшем. Желудок промывают 2%-м раствором гидрокарбоната натрия или водой. Цель — отхождение чистой воды. Дальнейшее лечение зависит от степени обезвоживания организма.

Рекомендуется пероральный прием 2–3 л жидкости такого состава: хлорида натрия — 3,5 г, хлорида калия — 1,5 г, гидрокарбоната натрия — 2,5 г, глюкозы — 20 г на 1 л питьевой воды. Раствор следует пить больному небольшими порциями в течение 2–3 ч. В тех случаях, когда нет возможности для приготовления такого раствора, больным дают пить минеральную воду, горячий чай или морс.

При неэффективности вышеописанной терапии, а также больным, находящимся в тяжелом состоянии с выраженными признаками обезвоживания, показано внутривенное введение солевых растворов (квартасоль, трисоль и др.). **Антибактериальные препараты** рекомендованы лишь при тяжелом течении клостридиального гастроэнтерита.

Важное значение имеет **лечебное питание**. Из рациона исключаются блюда, оказывающие раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт и усиливающие бродильные процессы. Показаны слизистые супы, неконцентрированные бульоны, блюда из молотого или протертого мяса, отварная нежирная рыба, паровые котлеты, омлет, картофельное пюре, творог, кисели, сливочное масло, подсушенный хлеб, сухое печенье и чай.

После затихания острых явлений для компенсации пищеварительной недостаточности применяют ферменты и ферментные препараты (панкреатин, фестал, панзинорм, трифермент и др.) в течение 7–14 дней. Для нормализации микрофлоры кишечника назначают бактериальные препараты (бифидумбактерин, бификол) или диетические продукты, содержащие бифидобактерии (кефир био, бифидок).

Во время лечения пищевой токсикоинфекции у грудных детей особенно важное значение имеет диета. Необходима водно-солевая пауза в течение 6–14 часов. В этот период лечения дети получают чай, отвары шиповника или изюма. После паузы лучше всего кормить ребенка сцеженным материнским молоком или кислыми смесями по 10–50 мл через 2 ч с последующим увеличением дозы. При эксикозе и токсикозе проводят инфузионную терапию (5%-й раствор глюкозы, солевые растворы, гемодез, реополиглюкин и др.). В случае необходимости назначают литические смеси, противосудорожные и жаропонижающие





средства, глюкокортикоиды. Детям до 1 года показаны антибактериальные препараты.

Прогноз обычно благоприятный, смертельные исходы возможны лишь при развитии инфекционно-токсического шока.

Важным компонентом лечения является диета. При сохранении поноса рекомендуется лечебная диета № 4, характеризующаяся пониженным содержанием жиров и углеводов с нормальным содержанием белка и резким ограничением каких-либо раздражителей желудочно-кишечного тракта. Также исключаются продукты, которые могут вызвать метеоризм (повышенное образование газов в кишечнике).

Рекомендуемые продукты:

- пшеничные сухари, тонко нарезанные и не сильно поджаренные;
- супы на обезжиренном мясном или рыбном бульоне с добавлением круп: риса, манки или яичных хлопьев; а также мелко протертого вареного мяса;
- нежирное мягкое мясо, птица или рыба в вареном виде;
- нежирный свежеприготовленный творог;
- яйца не более 2 в день в виде сваренных всмятку или парового омлета;
- каши на воде: овсяная, гречневая, рисовая;
- овощи только в отварном виде при добавлении в суп.

Исключенные продукты:

- хлебобулочные и мучные изделия;
- супы с овощами, на крепком жирном бульоне;
- жирное мясо, мясо куском, колбасы;
- жирную, соленую рыбу, консервы;
- цельное молоко и другие молочные продукты;
- яйца, сваренные вкрутую, яичница;
- пшеничная, ячневая, перловая каши; макаронные изделия;
- бобовые;
- овощи, фрукты, ягоды в сыром виде; а также компоты, варенье, мед и другие сладости;
- кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.

После нормализации стула можно перейти на лечебную диету № 2, которая несколько мягче диеты № 4. В рацион добавляются:

- хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, несдобные хлебобулочные изделия, печенье;

- мясо и рыба, можно готовить куском;
- кисломолочные продукты, в том числе сыр;
- яйца, кроме яиц вкрутую;
- овощи: картофель, кабачки, цветная капуста, морковь, свекла, тыква;
- зрелые фрукты и протертые ягоды;
- сливочная карамель, мармелад, зефир, пастила, варенье, мед.

Лечение в основном заключается в восполнении потерянной жидкости. Важно понимать, что при поносе и рвоте теряется не только вода, но и необходимые микроэлементы, поэтому восполнять жидкость водой неправильно. Для этого подходит препарат «Регидрон» — порошок, содержащий все необходимые вещества. Содержимое пакета растворяют в 1 л кипяченой воды, начинать пить раствор нужно как можно раньше.

При 1-й степени обезвоживания объем вводимой жидкости составляет 30–50 мл/кг массы тела. При 2-й степени — 40–80 мл/кг массы тела. Скорость восполнения жидкости должна составлять не менее 1–1,5 л в час; пить нужно медленно и небольшими глотками.

При наличии рвоты стараться пить по 1 ст. л. жидкости в 2–3 мин. Если неукротимая рвота не позволяет пить жидкость, нужно вызвать врача.

Кроме жидкости, применяют сорбирующие препараты — вещества, которые связывают отравляющие токсины и выводят их из организма, например, активированный уголь, Смекта, Энтеросгель, Полифепам и др. Сорбенты принимают 3 раза в сутки.

Для уменьшения боли рекомендуется принимать по 1 таблетке 3 раза в день.

Антибиотики при пищевой токсикоинфекции не назначаются, поскольку причиной является не сама бактерия, а токсин.

Профилактика сводится к строгому соблюдению санитарных норм и правил при заготовке, транспортировке и хранении пищевых продуктов, санитарных и технологических правил приготовления и использования готовой пищи, а также правил личной гигиены персоналом пищевых предприятий. Важное значение имеет гигиеническое воспитание населения.

Скоропортящиеся продукты следует хранить на холоде. Мясо, рыбу, сырые овощи и полуфабрикаты нужно разделять на разных досках и разными ножами. Хранить и перевозить готовую





РОЖА

пищу следует в чистой посуде, предварительно ошпаренной кипятком. Раздача пищи осуществляется непосредственно после термической обработки. Если пищу реализуют не сразу после ее приготовления, то хранить ее необходимо на холоде, а непосредственно перед раздачей подвергнуть термической обработке.

Фитотерапия направлена на восстановление всех функций кишечника. Применяют следующие растительные средства: ольховые шишки, горец змеиный, кору дуба, конский щавель, землянику, лапчатку прямостоячую, плоды черемухи, тмин обыкновенный, ягоды и листья черники, ромашку, чагу.

Можно использовать следующие **сборы**: ягоды черники — 20 г, листья мяты — 20 г, корневище горца змеиноного — 20 г, цветки ромашки аптечной — 30 г. Настой принимают в теплом виде 3–4 раза в день по 1/2 стакана за 20–30 мин до еды.

Корневище лапчатки прямостоячей — 10 г, цветки бессмертника — 20 г, плоды тмина — 10 г, ягоды черники — 20 г, листья шалфея — 30 г. Настой принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды. Настой принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Золототысячник (трава) — 20 г, мята перечная (листья) — 80 г. Принимать по 1/2–2/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Черемуха обыкновенная (плоды) — 60 г, черника обыкновенная (плоды) — 40 г. Принимать по 1/4–1/2 стакана отвара 3–4 раза в день.

Горец змеиный (корневище) — 50 г, кровохлебка лекарственная (корневище) — 50 г. Принимать по 1/4–1/3 стакана настоя 3–4 раза в день.

Щавель конский (корень) — 50 г, горец змеиный (корневище) — 50 г. Принимать по 1/4–1/3 стакана настоя 3–4 раза в день.

В качестве противорвотного средства рекомендуется: в 50 мл теплой воды развести 10 г **картофельного крахмала**, размешать, добавить 10 г сахарного песка, 0,4 г **лимонного сока** (лимонной кислоты). Вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала. После охлаждения добавить 2,0–3,0 г 5%-го **спиртового раствора йода**. Принимать от 1 до 8 ч. л. 3 раза в день в течение 5 дней.

Рож — инфекционное заболевание с общей интоксикацией организма и воспалительным поражением кожи. Возбудитель — рожистый стрептококк, устойчив вне организма человека, хорошо переносит высушивание и низкую температуру, а погибает при нагревании до 56 °С в течение 30 мин. Источником заболевания является больной и носитель. Контагиозность данного заболевания (заразность) незначительная. Заболевание регистрируется в виде отдельных случаев. Заражение происходит в основном при нарушении целостности кожи загрязненными предметами, инструментами или руками.

Для рожи характерны выраженные общие и местные клинические симптомы. Нарушение общего состояния может предшествовать развитию местных признаков. Продромальный период характеризуется недомоганием, слабостью, головной болью, а уже затем появляются озноб, сильная головная боль, тошнота, рвота. Пульс и дыхание учащаются, температура тела быстро повышается до 39–40 °С и сохраняется в виде кривой постоянного типа. Исчезает аппетит, появляются бессонница, запоры, уменьшается количество мочи, в моче — белок, в ее осадке определяются эритроциты, лейкоциты, гиалиновые и зернистые цилиндры. При исследовании крови отмечаются умеренная нормохромная анемия, выраженный лейкоцитоз и нейтрофилез; уменьшается количество эозинофилов.

С началом выздоровления нейтрофилез сменяется лимфоцитозом, исчезает эозинопения. Печень и селезенка нередко увеличиваются. Отмечается резкая гиперестезия кожи.

При тяжелой интоксикации бывают бред, возбуждение, головная боль. Часто рожа локализуется на лице, голове, нижних конечностях и очень редко поражает слизистые оболочки губ, зева, глотки.

Местными симптомами рожи являются: жгучая боль и ощущение жара в пораженной области, появление яркой красноты с четкими неровными зазубренными границами — «географическая карта». Кожа в зоне воспаления отечна, температура ее повышена, болезненность локализуется по периферии поражения.





Описанные симптомы характерны для эритематозной формы рожи.

При буллезной форме в результате отслойки эпидермиса экссудатом образуются различной величины пузыри. Содержимое пузырей, богатое стрептококками, очень опасно, так как распространяет рожу контактным путем. Экссудат бывает также гнойным и кровянистым.

Профилактика рожи у лиц, подверженных этой болезни, трудна и требует тщательного лечения сопутствующих заболеваний кожи, периферических сосудов, а также санации очагов хронической стрептококковой инфекции. Рожа не дает иммунитета, отмечается особая повышенная чувствительность всех переболевших.

Народная медицина и фитотерапия для лечения рожи рекомендуют прикладывать к больному месту **листья подорожника** (свежие).

Рожистое воспаление, экзема и другие кожные заболевания излечивает **порошок из фасоли**, которым посыпают пораженные участки кожи.

Рожистое воспаление хорошо присыпать смесью **толченого чистого мела и рисового крахмала**, которые нужно просеять. Поверх присыпки наложить компрессную бумагу.

Прикладывать к воспалению на тряпочке смесь из порошка сухой **глины и толченого кирпича** (1:1) 4 раза в сутки.

К пораженным рожей местам можно 2–3 раза в день прикладывать **листья мать-и-мачехи**, однако более эффективно присыпать пораженные места порошком из этих листьев и принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день отвара, приготовленного из расчета 10 г травы на 1 стакан воды.

Листья подорожника измельчить в кашицу и смешать с равным количеством меда. Смесь слегка подогреть на малом огне, смазывать пораженные места и 3 раза съедать по 1 ч. л. этой смеси.

Дурман (листья и семена). 20 г семян или листьев дурмана на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить. Разбавить пополам водой. Делать примочки.

Настойка на водке семян или листьев. 1 ч. л. настойки развести в 1/2 стакана кипяченой воды. Применять для примочек.

Мед пчелиный натуральный, **лоскут красного шелка**. Лоскут натурального шелка, красного цвета величиной с ладонь. Растереть на мел-

кие кусочки. Смешать с медом пчелиным натуральным, разделить эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить эту смесь на пораженное рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру повторить, и так до выздоровления.

Смазать участок кожи, пораженный рожистым воспалением, тряпочкой, смоченной в **керосине**, через 10 мин керосин вытереть, так делать 2–3 дня.

Для ускорения выздоровления можно заварить **смесь из боярышника, рябины, яблони и шиповника**. Залить 2 ст. л. смеси 1 стаканом холодной воды и оставить на 2 ч. Затем довести до кипения, варить 10 мин, в течение 6–8 ч настоять и процедить. Принимать нужно на ночь, запивая 1 ст. л. касторового масла. Касторку использовать 3–5 дней, а отвар можно пить до 1,5 месяцев.

В странах Востока рожистые воспаления кожи лечат прикладыванием **компрессов из вина**, в которое добавляют **ржавчину**.

Взять 2–3 ст. л. верхушек **ветвей малины с листьями**. Залить 2 стаканами кипятка. Настоять. Применять для обмывания.

Смазывание больного места **прополисной мазью** излечивает рожу в 3–4 дня.

Парить больные места в **отваре цветов алтея лекарственного** 3 раза на ночь.

Взять **порошок сухого мела и кирпича с порошком цветков ромашки и листьев шалфея** и привязать к пораженному месту. Менять эту повязку 4 раза в сутки.

Цыганское средство. Разведите костер из хлопковых тряпок, затем притушите его, чтобы только тлел и чтобы было побольше дыма от тряпок, затем усаживайтесь поудобнее и «коптите» руку над дымом. Только хорошо закоптите. После этого обвяжите руку красной тканью и так ходите целый день. На ночь повторите процедуру. Эту процедуру повторяйте в течение нескольких дней. Вскоре рожа у вас исчезнет.

Подготовьте **из красного сукна маску для лица**, прорезав отверстия для глаз, носа и рта, ткань хорошо натрите мелом, присыпьте сверху камфорным порошком и наложите маску на лицо. Процедуру проводить 2 раза в день. Лицо не умывайте. Пейте исключительно молоко и не ешьте соленое, кислое и острое. В качестве противовоспалительного средства используют





сухие компрессы из крахмала или мела. Крахмалом просто присыпают тонким слоем пораженное место 2—3 раза в день, а мел просеивают через мелкое сито и утром до восхода солнца присыпают им рожистое воспаление. Сверху накрывают красным шерстяным сукном и прибинтовывают. На следующее утро снова повторить процедуру, сменив мел. Ставить компресс один раз в сутки, обязательно до восхода солнца. Вскоре рожа оставит вашу кожу!

Листья лопуха пропустить через мясорубку и смешать в пропорции 2:1 со сметаной. Готовую мазь наносить на пораженные рожей места, сверху накрыть шерстяной тканью красного цвета и оставить на 20 мин. После этого смыть теплым отваром листьев лопуха (1 ст. л. на 1 стакан кипятка, кипятить 1 мин, настоять 1 ч, процедить). Делать так через день, а в остальные дни прикладывать на воспаленные места примочки из отвара коры **бузины черной** (1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, варить 15 мин, настоять 45 мин, процедить). За несколько дней тело станет чистым.

Ромашка безъязычковая. Взять 1 часть соцветий на 20 частей кипятка. Настой применять для промывания воспаленных участков кожи при роже. Можно также пользоваться настоем (40 г соцветий на 100 мл спирта) — разводить 1 часть настойки 10 частями кипятка.

Шиповник. При рожистом заболевании рекомендуется использовать отвар лепестков цветков шиповника коричневого (розы коричной) с медом.

Черемуха. Кашицу коры черемухи обыкновенной прикладывать к местам, пораженным рожей.

Смесь. Смешать ржаную муку с медом и порошком листьев бузины черной. Полученную массу прикладывать в виде компресса.

Весьма полезно в пораженные рожей участки тела втирать чистое свежее **оливковое масло** и накладывать на воспаленные места большие тонкие **ломти жира**.

Весной набрать **лягушачьей икры**. Распределить ее тонким слоем на чистой тряпке, высушить в тени. Икру слегка размочить в кипяченой воде комнатной температуры и наложить на больное место на ночь. От 3 таких процедур рожа проходит. Этот метод в народе считается радикальным средством при роже. Хранить

икру в сухом прохладном месте 6 месяцев, не более.

В некоторых областях лучшим средством для излечения рожи считают светлячков, которые водятся в осиновых зарослях, в пнях, в гнилушках. Их следует собрать в бутылку и высушить. Высушенных **светлячков** растереть с маслом и приготовить мазь, которой смазать пораженные рожей места.

Взять 3 **колоса ржи** и ими обвести больное место, после чего колосья бросить в огонь. В этот день рожа уже не должна распространяться дальше. На второй день сделать то же самое другими 3 колосьями — пораженные места побледнеют. На третий день проделать ту же процедуру, и болезнь должна прекратиться. Этим средством можно пользоваться только во время цветения ржи или когда колос наливаются.

СТОЛБНЯК

Многие ошибочно думают, что эта болезнь забыта, но это далеко не так. Вот вы шли босиком по пляжу или на даче и нечаянно укололи ногу, страшного ничего нет, так как рана у вас незначительная, совсем малюсенькая, но есть вероятность заболеть такой болезнью, как столбняк. В рану, ссадину или трещину может попасть столбнячная палочка — возбудитель болезни. Она, как правило, распространена в почве, куда заносится с фекалиями животных и человека, где очень долго сохраняется.

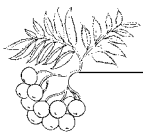
Встречается также столбняк при родах, абортax, при укусах животных и ожогах.

Столбнячная палочка очень быстро размножается в ранах, царапинах, загрязненных почвой, и образует сильнодействующий токсин. Нервная ткань очень чувствительная к нему.

Первые признаки столбняка: судорожное сокращение челюстной мускулатуры, непроизвольное смыкание челюстей и затруднение в жевании пищи.

Лицо больного столбняком принимает характерный вид: длительные судороги мимических мышц, приподнятые брови, наморщенный лоб, сильно стиснутые зубы, морщины вокруг глаз. Вскоре судороги начинают охватывать уже все группы мышц, начиная с головы. Болезнь может





заканчиваться смертью в результате удушья (асфиксии) во время спазма дыхательных мышц.

Повышение температуры отмечается только в первые 2–3 дня болезни.

Без оказания медицинской помощи больной чаще всего погибает. Современное активное лечение позволяет спасти большинство больных. Прежде всего, необходимо обеспечить постоянный и тщательный уход, создать максимальный покой. Больного следует поместить в отдельную палату, соблюдать тишину, осторожно переворачивать при медицинских манипуляциях и смене белья.

Правильное высококалорийное питание больных столбняком является одной из важных задач в лечении. Если больной находится на консервативном лечении и может глотать, то назначают бульоны, компоты, молоко, сметану, кефир, сырые яйца, кисели, чай. Обычно это делают с учетом желания больных. Прием пищи осуществляется с помощью специальных поильников с резиновыми наконечниками.

При сильном тризме и гидрофобии приходится применять осторожное введение через нос в желудок тонкого зонда и через него вводить указанную выше пищу. Обязательно также введение через зонд фруктовых соков (апельсинового и др.).

У больных столбняком имеется **нарушение кислотно-щелочного равновесия**, и поэтому сохранение водно-электролитного баланса является одной из задач в лечебной тактике. Введение солей натрия, калия, кальция, хлора считается обязательным. Лучше всего прибегать к внутривенному вливанию этих солевых растворов.

Основным средством для лечения столбняка является противовоспалительная сыворотка. Доза для взрослых составляет 100 000–150 000 МЕ. Доза для детей зависит от возраста. Сыворотку вводят дробно по определенной схеме: вначале больному подкожно вводят 0,1 мл сыворотки, через 30 мин — еще 0,2 мл, а при отсутствии реакции через 1–1,5 ч вводят первую лечебную дозу.

В 1-й день — 100 000–150 000 МЕ, на 2-й день — 100 000 МЕ, на 3-й день — 50 000 МЕ. Курс лечения — 2–3 дня. Доза сыворотки на курс лечения для взрослых — 200 000–350 000 МЕ. Сыворотку вводят, предваритель-

но перед введением подогрев до 36–37 °С. Ее можно вводить внутримышечно или внутривенно, предварительно разведя изотоническим раствором хлорида натрия.

Наряду с сывороточной терапией рекомендуют адсорбированный анатоксин (3–4 раза за время болезни). Первый раз его вводят за 30 мин до введения сыворотки в дозе 0,5 мл, вторую и третью инъекции анатоксином делают с промежутком в 2–3 дня. Детям вводят 0,5 мл адсорбированного анатоксина по той же схеме.

Для уменьшения и полного прекращения тонических и клонических **судорог** в целях предупреждения асфиксии применяют седативно-наркозные и нейролептические средства: гексенал оказывает снотворное и наркотическое действие, тиопентал натрия оказывает аналогичное действие, но вызывает более сильное мышечное расслабление.

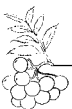
Одним из наиболее активных нейролептических средств является **аминазин**. Он вызывает сильный седативный эффект, значительно снижает тонус скелетной мускулатуры и двигательную активность, обладает противосудорожным, противорвотным, ганглиоблокирующим и антигистаминным свойством, вызывает сон, близкий физиологическому, уменьшает болевую чувствительность. Его хорошо использовать в смеси с другими препаратами: 2 мл 2,5%-го раствора аминазина, 1 мл 2%-го раствора пантопона, 2 мл 0,05%-го раствора скополамина. Также можно применять смесь состава: аминазин + димедрол + промедол.

При тяжелых формах столбняка показано добавление хлоралгидрата до 2 г для взрослых на 1 клизму.

В качестве успокаивающего, противосудорожного, спазмолитического средства эффективен магния сульфат — 25%-й раствор по 5–20 мл внутримышечно.

В целях предупреждения вторичных осложнений, особенно пневмоний, назначают антибиотики: пенициллин, стрептомицин, тетрациклин, эритромицин, мономицин, сигмалицин в принятых терапевтических дозах.

Для стимуляции сердечной деятельности у больных с тяжелым и очень тяжелым течением болезни рекомендовано применение камфоры и кордиамина. При значительной тахикардии внутривенно вводят 40%-й раствор глюкозы по





40–60 мл 1–2 раза в день вместе с коргликаном или строфантином.

Для поддержания электролитного баланса и снятия интоксикации необходимо внутривенное введение глюкозо-солевых растворов, полиглюкина, реополиглюкина, плазмы крови, гидролизина и др.

При тяжелом течении заболевания больного переводят на режим тотального паралича произвольной мускулатуры с исключением дыхания и переводом на искусственное ритмичное управляемое аппаратное дыхание, производимое эндотрахеально через трахеостом.

Столбняк должен входить в обязательный календарь прививок. Поэтому лучше если вы обезопасите себя заранее и проведете вакцинацию. Иммуитет сохраняется около 10 лет. Но если вы получили ожог, рану, царапину и не были ранее привиты, то на всякий случай, с целью профилактики лучше обратиться к врачу и сделать антитоксическую сыворотку от столбняка.

Лечение. Больного госпитализируют, обеспечивая ему полный покой. Комната пациента должна быть затемненной. Больного следует оградить от шума и других раздражителей; пол рекомендуется застелить войлоком или одеялом, персоналу необходимо носить мягкую обувь. Все это нужно для того, чтобы не спровоцировать у больного приступ судороги.

Пациент требует бережного и круглосуточного наблюдения со стороны врачей. При кормлении, смене белья и других процедурах поворачивать больного столбняком нужно очень осторожно. В палате должен быть обеспечен постоянный приток свежего воздуха. Кровать больного должна быть мягкой. Кормление пациента во избежание аспирации жидкости или пищи производят в промежутках между приступами судорожных сокращений жевательных мышц.

Столбняк — это болезнь, от которой вы обязаны защитить своих детей и защититься сами!

Несколько советов народной медицины, рекомендуемых в качестве профилактических мер и для облегчения судорожного состояния.

Для лечения столбняка применяют **гирудотерапию**. Пиявки помогут очистить кровь от столбнячного токсина, улучшить микроциркуляцию.

Принимают также **настой из березовых почек** 2 раза в день.

Помогает также **настойка травы тимьяна**, которую пьют 3 раза в день по 15 мл.

Ромашковое масло «выпрямит гнутые жилы, судороги уймёт и выгонит дух злой». Смазывать ступни и ладони **горчичным или ромашковым маслом**.

Фиалка — «масло из цветка фиалки жилы, согнутые судорогой, разведет, распрямляя, когда им помажут» (средневековый «Лечебник из многих мудрецов»).

Хорошо помогает для нормализации функций организма **мед**. Его следует применять по 15 г в день.

Помогает **смесь из толченых семян полыни обыкновенной (чернобыльника) и оливкового масла** в пропорции 1:4. Принимают 3–4 раза в день.

Можно приготовить **настойку из цветков ромашки, плодов аниса и мяты перечной**. Пропорция равняется 1:2:1. Принимают 2 раза в день перед едой.

Лапчатка гусиная. 1 щепотка сухой травы на 1 стакан молока. Пить настой обязательно горячим 3 раза в день. Применять для предупреждения и облегчения судорог.

Татарник. Готовят отвар из 20 г цветочных корзинок и листьев на 200 мл воды. Кипятят 10 мин на малом огне, дают остыть, процеживают, доводят объем до исходного кипяченой водой, пьют по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Настой цветков липы мелколистной. 1,5 ст. л. мелконарезанных цветков заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение 20 мин. Процедить.

В виде водного горячего настоя **мяту** применяют как успокаивающее, противосудорожное средство. 1 ч. л. на 1 стакан заварить как чай и принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Применяют **полынь обыкновенную** (чернобыльник) в качестве успокаивающего, противосудорожного средства. Внутрь принимают настой из 3 ч. л. измельченной травы полыни и 1,5 стакана кипятка в теплом виде — доза на 1 день.

Сбор: валериана лекарственная (корневище) — 1 часть, хмель обыкновенный (шишки) — 1 часть, пустырник пятилопастный (травя) — 2 части, фенхель обыкновенный (плоды) — 1 часть, лаванда колосовая (цветки) — 1 часть, тмин обыкновенный (плоды) —





1 часть. Оказывает седативное и противосудорожное действие.

К лечебным ваннам в остром периоде болезни, когда имеются клонические судороги, лучше не прибегать, они могут вызвать общие судороги и асфиксию. Но ванны можно назначать, если у больного нет генерализованных (клонических) судорог. Тоническое напряжение мышц без клонических судорог не является противопоказанием для лечебных ванн; при этом лучшим температурным режимом следует считать 38–40 °С.

Ромашковые ванны успокаивают, снимают судороги. Готовят их так: цветки ромашки заливают холодной водой и кипятят в течение 10 мин. Количество цветов для полной ванны 500 г.

Ванны с экстрактом из сосновых игл необыкновенно успокаивают. Их применяют с большим успехом при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбужденности. Они также полезны для восстановления сил после тяжелой болезни. Готовят их так: иглы, веточки, шишки заливают холодной водой и кипятят 30 мин, закрывают и настаивают в течение 12 ч. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 кг.

СЫПНОЙ ТИФ

Сыпной тиф — инфекционная болезнь, характеризующаяся циклическим течением, лихорадкой, выраженной интоксикацией, розеолезно-петехиальной сыпью, поражением сосудистой и центральной нервной систем. В настоящее время болезнь регистрируется на территории развивающихся стран, в России — редко. Возбудитель — риккетсия Провачека — неподвижный граммотрицательный внутриклеточный паразит. Риккетсии длительно сохраняются в окружающей среде в высушенном состоянии, на нательном и постельном белье, а также в фекалиях вшей.

Источником возбудителя инфекции является только больной человек, который заразен в течение последних 2–3 дней инкубационного периода, весь лихорадочный период и до 2–7-го дня нормальной температуры. Переносчик возбудителя инфекции — вошь, преимущественно платяная, которая заражается при сосании крови больного сыпным тифом и становится

заразной на 5–6-й день. Риккетсии Провачека, попавшие в организм вши, вместе с кровью проникают в эпителиальные клетки кишечной стенки, размножаются и выходят в просвет кишечника. При сосании крови на человеке у вши происходит дефекация и вместе с фекалиями выделяется большое количество риккетсии. На месте укуса возникает зуд, человек расчесывает кожу и втирает в нее фекалии вши, содержащие возбудителя.

Инкубационный период длится 5–25 дней. Болезнь обычно начинается остро: в течение 2–4 дней повышается температура тела до 39–40 °С, отмечаются жар, слабость, головокружение и головная боль, бессонница, боли во всем теле и снижение аппетита. Общая продолжительность лихорадочного периода — 12–14 дней. Наблюдаются гиперемия лица, конъюнктив, кожи шеи и верхней части туловища, одутловатость лица (вид человека, вышедшего из парилки). Кожа на ощупь горячая и сухая. На 3–4-й день болезни на переходных складках конъюнктив можно обнаружить характерные точечные пятна красного или темно-красного цвета с цианотическим оттенком диаметром 0,1–1,5 мм (симптом Киари-Авцына). Такие же образования возможны и на слизистой оболочке мягкого нёба, а также у корня язычка. Становятся положительными симптомы жгута и щипка. Могут отмечаться герпетические высыпания на губах и крыльях носа. Язык сухой, обложен грязно-серым налетом, наблюдаются запоры. С 3–4-го дня обычно увеличивается селезенка, позже — печень. Появляются эйфория и возбуждение, возможен бред, реже — состояние заторможенности, тремор рук, языка, головы. При попытке высунуть язык отмечают его толчкообразные движения — симптом Говорова — Годелье. Нередко выявляется менингеальный синдром. На 4–6-й день появляется один из наиболее важных клинических признаков заболевания — розеолезно-петехиальная сыпь. Типичная ее локализация — на боковых поверхностях туловища, сгибательных поверхностях рук, спине, внутренней поверхности бедер. Элементы сыпи находятся в состоянии «цветения» (розовая, ярко-красная или несколько цианотическая окраска) в течение 3–5 дней, после чего начинают бледнеть и через 7–10 дней постепенно пропадают. Размеры элементов сыпи от 1 до





3 мм в диаметре, края их неровные. Повторные высыпания не наблюдаются. В разгаре болезни возможно падение сосудистого тонуса вплоть до коллапса. Обычно отмечаются тахикардия, глухие тоны сердца, одышка. В крови обнаруживают умеренный нейтрофильный лейкоцитоз. Выздоровление характеризуется снижением температуры с 9–11-го дня болезни в течение 2–3 дней в виде ускоренного лизиса до нормы.

Осложнения встречаются при позднем или недостаточно эффективном лечении. К ним относятся: пневмония, которая возникает в любом периоде вследствие активизации вторичной микрофлоры; энцефалит и менингоэнцефалит (в том числе гнойный), психозы, миокардит, коллапс, тромбофлебит, тромбоэмболии, трофические язвы и пролежни.

Диагноз основывается на клинической картине, данных эпидемиологического анамнеза (пребывание за 1–3 недели до развития болезни в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях, наличие педикулеза) и результатах лабораторных исследований. Используют специфические серологические реакции: агглютинации с риккетсиями Провачека, непрямой гемагглютинации (РНГА), связывания комплемента. Известно, что эти реакции становятся положительными на 3–5-й день болезни у большинства больных сыпным тифом.

Больного госпитализируют, транспортировку осуществляют на носилках в сопровождении медицинского работника. Применяют антибиотики группы тетрациклина или левомицетин до 2-го дня нормализации температуры, сердечно-сосудистые средства (кордиамин, кофеин или эфедрин, сердечные гликозиды), а также при возбуждении больных снотворные средства, транквилизаторы. При сильной головной боли и высокой температуре показаны холод на голову, жаропонижающие средства. При выраженной интоксикации вводят внутривенно 5%-й раствор глюкозы, полиионные растворы, гемодез, реополиглюкин.

Больной сыпным тифом должен находиться под особым наблюдением медицинского персонала, так как у него внезапно могут появиться сильное возбуждение, бред, он может вскакивать с постели, бежать, пытаться выпрыгнуть из окна. Возможно развитие коллапса. Чаше эти проявления наступают ночью, и в этот пе-

риод требуется особое внимание к больному. Медсестре следует чаще входить в палату, проветривать ее, следить за пульсом и АД больного. Выписывают переболевших после клинического выздоровления, но не раньше чем на 12–14-й день нормализации температуры. Иммуитет при сыпном тифе нестерильный, в силу того, что возбудитель может персистировать в лимфатической системе в течение многих лет, а при снижении напряженности иммунитета может развиться **болезнь Брилла** — повторный (рецидивный) сыпной тиф, который характеризуется доброкачественным течением болезни, однако при наличии педикулеза больные болезнью Брилла могут быть источником возбудителя инфекции для окружающих.

Прогноз обычно благоприятный.

Профилактика включает раннее выявление, изоляцию и госпитализацию больного, а также борьбу с педикулезом. По эпидемическим показаниям проводят регулярные осмотры на педикулез детей в дошкольных учреждениях, школах, больных, поступающих в лечебные учреждения, а также других групп населения. **При обнаружении педикулеза** осуществляют незамедлительно санитарную обработку. Больной, поступивший в изолятор или стационар с сыпным тифом либо с подозрением на него, а также лица, находившиеся в контакте с больным, подвергаются полной санобработке. Одномоментно проводится дезинсекция помещений, где проживал больной, его одежды и постельных принадлежностей. За контактными лицами устанавливается медицинское наблюдение.

В населенном пункте, где имеются случаи сыпного тифа, вводится система обследования на педикулез с обязательной санобработкой всех членов семьи больного, в которой обнаружен педикулез. Лиц, у которых температура повышена, изолируют и госпитализируют. При появлении повторных случаев сыпного тифа, наличии педикулеза среди населения проводят повторную полную санобработку в очаге. Для специфической профилактики сыпного тифа используют сыпнотифозную вакцину; вакцинация проводится по эпидемическим показаниям. Показаны также прививки медицинскому персоналу, работающему в условиях эпидемий сыпного тифа. Прививаются лица в возрасте от 16 до 60 лет.





Народные средства лечение сыпного тифа.

Кризис наступает на 14–17-й день болезни, затем должно наступить улучшение. Специального лечения для сыпного тифа не требуется. До кризиса по вечерам больному полезно принимать хину, примерно по 0,2 грамма. Следите за состоянием сердца болеющего. Его силы нужно поддерживать качественной пищей. Соблюдать диету не нужно. Пить нужно досыта. Очень полезны отвары **овса** и **ячменя**, но они должны быть холодными.

Часто при сыпном тифе больной жалуется на бессонницу, чтобы помочь ему, можно приготовить **успокоительный отвар**. Если у больного сильные боли в ногах, нужно делать **теплые ножные ванночки** — это успокоит болезненные ощущения.

Не надо забывать время от времени осторожно поворачивать тяжелобольного на другой бок, не давая ему долго лежать на спине, чтобы избежать застойных явлений в легких и пролежней, а также чаще давать ему полоскать рот дезинфицирующим раствором.

ТРИХОМОНОЗ

Трихомоноз — инфекционное воспалительное заболевание, вызываемое бактерией трихомонадой. Болезнь широко распространена в современном мире и передается исключительно половым путем. Бытовые заражения (например, ношение чужого белья) случаются крайне редко.

При заражении у мужчин появляются такие признаки трихомоноза: боль, жжение и беловатые выделения при мочеиспускании. В немалых случаях трихомоноз приводит мужчин к бесплодию. У женщин симптомы более выраженные: тяжесть внизу живота, боль при половых контактах, боль при мочеиспускании, серовато-желтые выделения из влагалища, зуд и покраснение наружных половых органов. Все эти признаки проявляются через 1–2 недели после заражения. Существует вероятность заразиться трихомонозом повторно.

Доказано противотрихомонадное действие таких растений, как **аир**, **корневище бадана**, **девяссила**, **кровохлебки**, **кубышки**, **лапчатки**

прямоходячей, **коры дуба**, **травы зверобоя**, **маклеи**, **шалфея**, **тимьяна**, **чистотела**, **листьев эвкалипта**, **почек тополя** и **березы**, **цветков календулы**, **пижмы**, **тысячелистника**.

Из компонентов, встречающихся в эфирных маслах растений, наиболее высокую антимикробную активность проявляют фенольные соединения, прежде всего тимол и карвакрол.

Активность **эфирного масла календулы** в 10 раз выше, чем отваров (настоев) этого растения в отношении простейших, в том числе и трихомонад. Более высокой, чем водные извлечения, активностью обладает эфирное масло лавра благородного.

С успехом применяются тампоны из кашицы **чеснока** для лечения трихомонадных кольпитов.

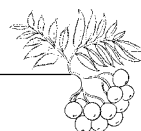
Содержащийся в **кубышке желтой** алкалоид лютенурин — это антимикробное средство широкого спектра действия. Экспериментальные исследования установили, что он не уступает известным противотрихомонадным препаратам. Отмечен терапевтический эффект лютенурина при трихомонозе, назначаемого в виде 0,3%-го линимента для наружного применения и в таблетках.

Один из способов лечения хронического трихомоноза — комплексное использование лекарственных растений и продуктов пчеловодства. Были использованы **трава грыжника гладкого** (настой по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды, и так в течение 1 месяца), **цветки кубышки желтой** (спринцевания теплым настоем растения 3–4 раза в день, и так в течение 10–15 дней). Одновременно больным вводят во влагалище тампоны с 3–4%-м **водно-спиртовым раствором прополиса** ежедневно, всего в течение 7–10 дней; а также 20%-й **раствор меда**, назначаемый местно или электрофоретически через влагалище. Обследования пациенток, проведенные сразу после лечения, спустя 1 неделю, 1 месяц и 6 месяцев, говорят о высокой эффективности лечения хронических трихомонадных кольпитов.

При хроническом или подостром течении трихомоноза полезно использовать фитокомпозиции.

Сбор (г): пастушья сумка, трава — 10, горец птичий, трава — 30, омела белая, трава — 10, донник лекарственный, трава — 5, арника горная, цветки — 10. 1 ч. л. смеси растений залить





1 стаканом кипящей воды и настаивать 15 мин, затем процедить и пить по 1/2 стакана утром и вечером в течение 2–3 недель.

Сбор для спринцеваний и промываний (г): дуб черешчатый, кора — 20, мальва лесная, цветки — 10, ромашка лекарственная, цветки — 25, шалфей лекарственный, листья — 15, орех грецкий, листья — 25. 2 ст. л. смеси растений настаивать в 1 стакане кипятка в течение 4 ч. Для спринцевания и фитоаппликаций использовать в теплом виде ежедневно, и так в течение 10–14 дней.

Для лечения трихомонадного вагинита **чесночный сок** смешивают с **глицерином** 1:20, делают свечи и вводят их во влагалище. Спустя 4 ч после введения свечей трихомонады гибнут, а после 3–5 сеансов клинические симптомы у многих пациентов исчезают. Рецидивов заболевания не наблюдается.

Рекомендуем следующую схему лечения хронического трихомоноза.

Сбор (г): тысячелистник обыкновенный, трава — 10, эвкалипт шариковый, листья — 20, софора японская, плоды — 15, береза бородавчатая, почки — 15, пижма обыкновенная, цветки — 20. 1 ст. л. смеси растений залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин, затем процедить и пить по 70 мл 3 раза в день до еды, и так 2–3 недели.

Сапарал по 2 таблетки утром и днем до еды.

Ротокан по 1 ч. л. утром и вечером с 30 мл воды.

Винибис по 1 таблетке утром и днем.

Инсталляции с настоем из сбора, приведенного выше, через день. Курс 6–10 процедур.

При обнаружении трихомонад в выводных протоках бартолиновых желез показан массаж желез с последующим их тушированием вышеприведенными препаратами. При цистите или тригоните после описанной выше обработки через резиновый катетер вводят в мочевого пузырь 20 мл 0,2%-го раствора сангвиритрина с 0,5%-м раствором новокаина в соотношении 1:1. Этот раствор надо возможно дольше задерживать в мочевом пузыре. Также при цистите рекомендуются препараты для внутреннего применения.

При лечении упорных форм трихомоноза желательнее назначать средства стимулирующей терапии. Полезны экстракт элеутерококка и на-

стойка аралии, взятых в равных пропорциях, для приема по 40 капель смеси до еды. Курс приема 2–3 недели.

Беременным все лечебные процедуры нужно делать осторожно. Порошки, содержащие лекарственные средства, вводят во влагалище, не втирая в стенки. Вводить тупфер в цервикальный канал не следует. Нельзя назначать беременным травы с abortивным действием, например пижму, душицу.

Девочкам ежедневно (курс 10–15 дней) промывают влагалище через резиновый катетер **настоем ромашки** с последующей инсталляцией настоев сбора трав (указан выше) или введением вагинальных палочек, содержащих 0,003 г лютенурина в масле какао.

После каждой процедуры и последующего мочеиспускания нужно, помимо спринцевания влагалища 0,1%-м раствором сангвиритрина или 0,1%-м раствором эвкалимина, доведенным до необходимой концентрации 0,5%-м раствором новокаина, вводить один из фитопрепаратов через резиновый катетер.

Во время лечения следует контролировать состав отделяемого. Если трихомонады продолжают обнаруживаться, лечение надо продолжать, установив наличие очага паразита. Поэтому в упорных случаях трихомоноза и при рецидивах его необходимы уретроскопия и исследования придаточных половых желез.

Полезны также следующие средства.

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%-го спирта, настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Делать спринцевания настойкой, разбавленной в пропорции 1:10 водой при трихомонадном кольпите.

Измельчить в кашицу 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 ст. л. сухого измельченного **листа кипрея** 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав,





1 ч, процедить. Пить по 0,25 стакана 3–4 раза в день до еды. Использовать при уретритах.

1 ст. л. **веток можжевельника** положить в эмалированную кастрюлю и залить 1 стаканом холодной воды. Поставить на медленный огонь, кипятить под закрытой крышкой 15 мин, снять с огня, настоять 15 мин, процедить, использовать для спринцевания при трихомонозе.

1 ст. л. **корней кубышки** положить в эмалированную кастрюлю и залить 1 стаканом холодной воды. Поставить на медленный огонь, кипятить под закрытой крышкой 15 мин, снять с огня, настоять 15 мин, процедить, использовать для спринцевания.

Корень лекарственного растения под красивым названием **аир** может помочь вам полностью очистить ваш организм. Приготовьте 15%-ю водочную настойку с данным корнем. Пить этот раствор рекомендуется 2 раза в день перед приемом пищи.

Рецепт раствора, который поможет в борьбе с этой болезнью. Приготовьте **настой из листьев чистотела, сирени и календулы**, далее прокипятите минут 10. Использовать в день можно не больше 4 ст. л. Вводить следует с помощью катетера.

Свежевыжатый **чесночный сок** употребляйте по 1 ст. л. 2 раза в день в виде спиртовой настойки по 20 капель 2 раза в день. Сок можно применять и наружно. Приготовленную кашку чеснока кладите в марлю, завязывайте и вводите во влагалище на 4 ч. А вообще можно вводить и на 10 ч, это не повредит, наоборот, эффект будет намного лучше. Курс лечения составляет всего 7 дней.

Пейте **сок алоэ** по 2 ч. л. 2 раза в день до еды. Эмульсией алоэ можно пользоваться в качестве тампонов. Данный рецепт имеет много положительных отзывов!

От этой болезни вы можете избавиться при помощи **пиявок**. Благодаря этому методу вылечилось уже много людей, страдающих этой неприятной болезнью.

Трихомонаду можно убить при помощи самых ядовитых растений, например **аконитом** или **волчьим лыком**. А вот растение **сабельник** хорошо очищает организм.

Берем стакан **внутренних перегородок грецких орешков**, измельчаем в кофемолке и заливаем 1 стаканом **водки**. Настаивать требуется

в темных местах. Принимать по 5–10 капель 3–4 раза в день до еды.

Корневища касатика болотного (желтого) в виде настоя принимают внутрь и используют для подмывания и спринцевания при воспалительных процессах женской половой сферы (воспалении яичников и других гинекологических заболеваниях, протекающих с белями) и трихомонадных кольпитах. Настой: 1 ст. л. корневищ настаивают 2 ч в 1 стакане кипятка и пьют по 2–4 ст. л. настоя 4–6 раз в день, лучше до еды, этим же настоем спринцуются.

Корневища кровохлебки лекарственной в виде настойки или отвара принимают внутрь, а отвар используют и для спринцевания как бактерицидное средство при трихомонадном воспалении влагалища.

Настойка: 10%-я на 40°-м спирте, принимают внутрь по 1 ст. л. 5–6 раз в день, лучше до еды.

Отвар: 1 ст. л. корневищ варят 30 мин в стакане воды и пьют по 1 ст. л. отвара 5–6 раз в день, лучше до еды, этот же отвар используют для спринцевания.

При трихомонадных кольпитах используют и **пчелиный мед**. Во время лечения рекомендуется (лучше после чистки рта) ежедневно принимать по 100–150 г меда внутрь, задерживая максимально долго во рту, особенно под языком.

Кроме того, пропитанный теплым медом ватный тампон вводят в шейку матки, во влагалище и наружные половые органы. Такие процедуры повторяют в течение 7 дней, до полного выздоровления.

Корни хрена обыкновенного в виде сока или настоя используют наружно как более эффективное средство при трихомонадных кольпитах, причем протистоцидное действие его к весне нарастает. **Настой:** 500 г вымытого и очищенного корня натирают на мелкой терке, кашку эту заливают литром теплой кипяченой воды, закрывают крышкой и настаивают сутки. Процеживают, отжимают и используют для обмываний или спринцеваний.

Почки тополя (осокоря) — 25 г, почки березы белой — 25 г. Сбор в виде настойки принимают внутрь и используют наружно как средство, убивающее стафилококки и другие микроорганизмы, а также грибки и простейшие. Эту настойку с успехом применяют при трихомонадных кольпитах.





Настойка: 25%-я на 40°-м спирте, принимают по 30–40 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 3–5 раз в день до еды. Для наружного применения ее смешивают 1:1 с глицерином и медом, используют для спринцевания и введения в уретру.

Мед центробежный — 50%-й, **новокаин** — 0,5–50%-й, тщательно промешивают и этой смесью производят 2 раза в день инстилляцию (введение в уретру) при трихомонадном кольпите и уретрите. Улучшение у мужчин наступает уже на 2-й день. Курс лечения мужчин — 4–5 дней. Женщины этот раствор используют для спринцевания.

ТУЛЯРЕМИЯ

Туляремия — острая инфекционная болезнь с природной очаговостью, она характеризуется лихорадкой, интоксикацией и поражением лимфатических узлов. В России заболеваемость преимущественно спорадическая.

Возбудитель — неподвижный грамотрицательный микроб, который не образует спор, патогенный для млекопитающих многих видов. Он может месяцами сохраняться в окружающей среде, особенно при низкой температуре. Нестойкий к обычным дезинфицирующим средствам, действию прямых солнечных лучей и кипячению.

Источник возбудителя инфекции — больные животные. Природная очаговость поддерживается в основном мелкими млекопитающими (водяной и обыкновенной полевками, домовый мышью, ондатрой, зайцем, хомяком и др.). Человек заражается контактным путем (при соприкосновении с больными животными, например на охоте, при снятии шкурок, а также разделке тушек, с загрязненными их выделениями зерном, соломой, сеном), аспирационным (вдыхание пыли, например при обмолоте зерновых, загрязненных выделениями больных грызунов), алиментарным (при употреблении в пищу загрязненных возбудителем пищевых продуктов и воды, недостаточно термически обработанного мяса больных зайцев, кроликов), трансмиссивным (укусы клещей, комаров, слепней, блох). Люди заболевают туляремией практически только в сельской

местности. В ряде случаев заболевание носит профессиональный характер (охота, поздний обмолот зерновых, переработка загрязненного зерна, сахарной свеклы, перекалывание сена, соломы и т.п.). Заболевание людей возможно в любое время года. Больные люди не заразны для окружающих.

Клиническая картина. Инкубационный период длится от нескольких часов до 3 недель, в среднем 3–7 дней. Болезнь начинается внезапно с озноба и быстрого повышения температуры до 38–40 °С, одновременно отмечаются резкая головная боль, головокружение, боль в мышцах (особенно в икроножных), отсутствие аппетита, нарушение сна, потливость, иногда тошнота и рвота. Лихорадка чаще ремиттирующего типа, продолжается от нескольких дней до 2 месяцев и более, чаще 2–3 недели. Лицо отечно, кожа лица и конъюнктивы гиперемизованы, сосуды склер инъецированы. На слизистой оболочке полости рта видны точечные кровоизлияния, язык обложен. Типичным является увеличение различных лимфатических узлов. Со 2–3-го дня болезни увеличивается также и печень, с 6–9-го — селезенка. В крови обнаруживаются умеренная лейкопения или лейкоцитоз при тяжелом течении, относительный лимфоцитоз, увеличение СОЭ.

При бубонной форме через 2–3 дня от начала болезни выявляется увеличение той или иной группы лимфатических узлов (подмышечных, бедренных, паховых и др.). Бубоны достаточно болезненны, имеют четкие контуры, размеры от 1 до 5 см; рассасываются они медленно со сменой периодов улучшения и обострения. При их нагноении вскрытие бубонов происходит через 2–4 недели с образованием свища, выделением густого гноя, дальнейшим рубцеванием и склерозом.

При язвенно-бубонной форме одновременно с повышением температуры тела на месте внедрения возбудителя развиваются воспалительные изменения в виде пятна, затем папулы, везикулы, пустулы и язвы. Язва неглубокая, достаточно правильной округлой формы, безболезненная, дно язвы покрыто серозно-гнойным отделяемым; она заживает медленно с образованием атрофического рубца. В регионарных лимфатических узлах отмечаются такие же изменения, что и при бубонной форме.





Глазобубонная форма характеризуется переднешейным подчелюстным или околоушным лимфаденитом, поражением глаз (обычно одного из них). Наблюдаются резкий отек века, конъюнктивит, нередко с язвочками и фолликулами желтого цвета.

При ангинозно-бубонной форме больные жалуются на боль в горле, затруднении при глотании. Миндалины увеличены, чаще с одной стороны, покрыты серовато-белым налетом. В дальнейшем образуются глубокие, медленно заживающие язвы. Одновременно с ангиной возникает подчелюстной или шейный бубон.

Для абдоминальной формы характерно **поражение лимфатических узлов** брыжейки кишечника. Типичны схваткообразные боли в животе. Могут появиться тошнота, рвота, метеоризм, задержка стула, а иногда понос. При пальпации отмечается болезненность в средней части живота. Легочная форма протекает с поражением бронхов и трахеи (бронхитический вариант) или легких (пневмонический вариант). В первом случае наблюдаются сухой кашель, боли за грудиной, рассеянные сухие хрипы. Через 8–12 дней болезнь обычно заканчивается выздоровлением. Генерализованная форма характеризуется развитием выраженного токсикоза без локальных изменений, слабостью, сильными головными и мышечными болями. Лихорадка волнообразная, держится до 3 недель и более.

Диагноз основывается на эпидемиологических (пребывание в природном очаге туляремии, контакт заболевшего с больными животными, укусы кровососущих членистоногих и т.п.) и клинических данных. Для подтверждения диагноза используют кожную аллергическую пробу и данные лабораторных исследований. Аллергическая проба проводится путем внутрикожного введения 0,1 мл туляремийного антигена — тулярина. Результат оценивается через 24–48 часов и считается положительным при гиперемии и инфильтрате диаметром не менее 0,5 см.

Дифференциальный диагноз проводится в первую очередь с бубонной формой чумы на территории природных очагов этих инфекций.

Больных госпитализируют. Назначают стрептомицин; менее эффективны в этих случаях левомицетин и препараты тетрациклинового ряда. Вводят водно-электролитные растворы, растворы глюкозы, гемодез, полиглюкин и др., антиги-

стаминные препараты (димедрол, пипольфен и т.п.), витамины (С и группы В). Местно на бубон рекомендовано тепло, при флюктуации производят широкий разрез, опорожняют содержимое бубона и удаляют некротические массы. При ангинозно-бубонной форме назначают полоскание горла антисептическими растворами, при поражении глаз — альбуцид (сульфацил-натрий), мази с антибиотиками.

Прогноз благоприятный. Летальные исходы наблюдаются крайне редко, в основном при легочной и абдоминальной формах.

В природных очагах туляремии проводят борьбу с грызунами и кровососущими членистоногими. В населенных пунктах осуществляют контроль за санитарным состоянием источников водоснабжения, жилищ, магазинов, складов и т.п., не допускают проникновения в них грызунов, запрещают пить воду из открытых водоемов и купаться в них. Лица, ведущие отлов грызунов и обработку их шкур, должны при работе пользоваться защитной одеждой (комбинезоном, резиновым фартуком, перчатками, очками, ватно-марлевыми масками). В случаях эпизоотии среди грызунов сельскохозяйственным рабочим рекомендуют носить очки и ватно-марлевые маски при скирдовании сена, соломы, обмолоте хлеба и т.д. Применяют индивидуальные средства защиты — репелленты, защитную одежду.

Лицам, проживающим на территории природных очагов, выезжающим в них на сезонные работы, туристам, а также лицам, наиболее подверженным риску заражения в связи с профессиональной деятельностью, проводят специфическую профилактику (вакцинацию) туляремийной живой сухой вакциной.

ХЛАМИДИОЗ УРОГЕНИТАЛЬНЫЙ

Хламидиоз уrogenитальный — распространенное инфекционное заболевание мочеполового тракта, слизистых оболочек глаз, суставов, органов дыхания и прочих органов. Причиной заболевания являются хламидии *Chlamidia trachomatis*. Выделено всего 15 серотипов, каждому присвоено буквенное обозначение.





ние. Поражение мочеполового тракта вызывают серотипы Д-К.

У человека нет естественной невосприимчивости к хламидийной инфекции, как и приобретенного иммунитета после излечения.

Хламидии имеют две стадии жизненного цикла: инфекционную (стадия элементарного тельца — ЭТ), адаптированную к внеклеточному существованию, стадию ретикулярного, или инициального, тельца (внутриклеточная неинфекционная стадия, очень лабильная). Вторая стадия — это вегетативная форма паразита, возникающая в процессе размножения микроорганизма внутри клетки хозяина и являющаяся предшественником нового поколения.

Источник заражения — больной человек со скрытой или бессимптомной формой заболевания, которая чаще наблюдается у женщин. Хламидийная уrogenитальная инфекция передается половым путем. Инфекцию обнаруживают в шейке матки у 5–20 % женщин, обследуемых в женских консультациях и венучреждениях. Частота хламидийного поражения уrogenитального тракта у женщин, ведущих беспорядочную половую жизнь, регистрируется в 26 раз чаще, чем у женщин, имеющих одного полового партнера. При наличии хламидий в цервикальном канале беременной (наблюдается в 5–13 % случаев) новорожденный инфицируется от матери во время родового акта. Доказана внутриутробная передача инфекции. Внеполовой путь передачи *Chlamidia trachomatis* существенного эпидемиологического значения не представляет.

Хламидии считаются наиболее частыми триггерными агентами передаваемых половым путем реактивных артритов и, прежде всего, болезни Рейтера. Эти облигатные бактериальные паразиты способны потенцировать развитие аутоиммунных реакций, в том числе реактивных артритов, при которых воспалительный процесс — не результат непосредственного воздействия бактерий, а следствие иммунного воспаления. Хламидии, передаваемые половым путем, могут стать причиной развития различных заболеваний гениталий — от цервицита, уретрита, вагинита, эндометрита до бесплодия. При уретрите наблюдаются скудные слизистые выделения; при парауретрите — гиперемия устьев ходов: при надавливании выдавливается капля слизистого или слизисто-гнойного содер-

жимого; при вагините — слизистая влагиалища отечная, гиперемированная, складки грубые; при эндометрите — увеличение матки и ее болезненность; при сальпингоофорите — боли внизу живота, усиливающиеся при напряжении брюшной стенки и при менструации.

Для диагностики хламидиоза применяют микроскопию соскоба при его окрашивании по Романовскому — Гимзе, иммунофлюоресцентный метод с использованием моноклональных антител, выделение возбудителя на культуре клеток McCoу, на мышинных фибробластах L-929 и на куриных эмбрионах, метод обнаружения хламидийных антител, ДНК-зондирования, а также иммуноферментный метод ELISA.

Лечение хламидиоза включает прием антибиотиков тетрациклинового ряда, в том числе тетрациклина, окситетрациклина, метициклина, доксициклина, а также ровамицина, фторхинолонов, макролидов и сульфаниламидных препаратов. В ряде случаев при использовании антибиотикотерапии и сульфаниламидов могут возникнуть осложнения (дисбактериоз, аллергические реакции, резистентность к ряду препаратов). В подобных случаях, и особенно при торпидных и хронических формах хламидиоза, рекомендуют препараты стимулирующей терапии (пирогенал, декарис, группа адаптогенов синтетического и природного происхождения) и иммуномодуляторы (например, альфа- и бета-интерфероны, амиксин).

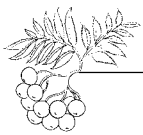
Лекарственные растения и народные средства

Показаны растения с противомикробной (**аир, шалфей, эвкалипт, календула, девясил**), противовирусной (**мята, можжевельник, береза, кукурузные рыльца, многоколосник**), иммуностимулирующей (**родиола, аралия, левзея, элеутерококк**) активностью.

Рекомендуем следующую схему лечения уrogenитального хламидиоза у женщин.

Сбор (части): береза повислая, почки — 4, календула лекарственная, цветки — 3, кукурузные рыльца — 2, шалфей лекарственный, листья — 2, аир болотный, корень — 3, манжетка лекарственная, трава — 2, тысячелистник, трава — 2. 1 ч. л. смеси растений заварить в 200 мл кипятка, настаивать 15 мин, затем процедить и пить, не подслащивая, по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс — 2–4 недели.





Сангвиритрин по 0,005 г 3 раза в день после еды.

Хитокор по 1 таблетке 3 раза в день перед едой (3-месячный курс).

Абисиб по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Простанорм по 1 мл 3 раза в день (добавлять в чай из трав).

Настойка аралии и экстракта элеутерококка в пропорции 1:1 по 60 капель утром и днем.

Для лечения уrogenитального хламидиоза, по наблюдениям специалистов, перспективны фитолектиновый **комплекс фитогор, таблетки хитокор** (содержат водорастворимый хитозан, полученный из панцирей дальневосточного краба), **водный экстракт кукурузных рылец, мяты, мелиссы, шалфея и других растений, содержащих значительное количество фитолектинов**. Они защищают рецепторы клеточных мембран от воздействия микробов и вирусов, оказывая противовоспалительное, противомикробное, антисептическое, противовирусное и иммунорегулирующее действие. Основное требование при приеме фитолектинового комплекса — не подслащивать настой сахаром или другими подсластителями. Хитозан, содержащий в таблетках хитокора, обладает противовоспалительным, противовирусным, сорбционным, ранозаживляющим, антиоксидантным, антибактериальным действием, восстанавливает нормальный диффузионный транспорт веществ между кровью, лимфой и клетками эпителия уrogenитального тракта, предупреждает альтерацию синовиальной жидкости при болезни Рейтера, пролонгирует активность лекарственных растений.

Учитывая, что хламидийная инфекция имеет 2 стадии жизненного цикла, после 3–4-недельного курса лечения целесообразно сделать перерыв на 7–10 дней, а затем курс лечения обязательно повторить, иначе эффективность лечения резко снижается. Всего рекомендуем 2–3 курса, а при хроническом, торпидном течении и выраженной резистентности к терапии — больше.

При наружном лечении эндоцервицита, вагинита, уретрита слизистую обрабатывают 10%-м **раствором натрия гидрокарбоната** с последующим смазыванием 1%-м **раствором хлорофиллипта, эвкалимина, новоимани-**

на, сальвина 2–3 раза в день, и так в течение 1–15 дней.

В комплекс лечения можно включать **ванночки с отваром ягод можжевельника, соломы овса, грецкого ореха**.

Для устранения остаточных и воспалительных явлений полезны **фитоэлектрофорез с раствором хлорофиллипта, соком подорожника, настоек овса, чаги**.

К равному количеству **листьев вахты, корня девясила, почек березы и цветков василька** добавить 5 частей **толокнянки**. Залить водой из пропорции 4 ст. л. сбора на 1 л воды. Настаивать 2 ч, принимать по 1 ст. л. перед едой в течение 2 недель, затем перейти к следующему сбору.

Равное количество березового листа и травы хвоща заварить из пропорции 2 ст. л. сбора на 1 л воды. Настаивать 2 ч, принимать по 1/2 стакана до еды.

Мочегонные фитосборы могут применяться в качестве дренажных средств, для выведения метаболитов, образующихся в организме при борьбе с инфекцией. Особенно это бывает необходимо при применении «цеппинга» или эндогенной биорезонансной терапии в комплексном лечении этой инфекции.

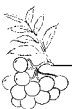
Плоды можжевельника — 2 части, **трава хвоща полевого** — 2 части. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Плоды можжевельника — 1 часть, **цветы василька** — 1 часть, **корневища и корни дягиля лекарственного** — 1 часть. Готовить и использовать как предыдущий сбор.

Цветки василька — 1 часть, **почки березовые** — 1 часть, **плоды петрушки** — 1 часть, **листья вахты трехлистной** — 1 часть, **корни девясила** — 1 часть, **листья толокнянки** — 5 частей. Готовить и использовать как предыдущий сбор.

Листья березы — 1 часть, **трава хвоща полевого** — 1 часть. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день как мочегонное средство.

Чеснок — это хорошее противопаразитарное народное средство для лечения хламидиоза. На основе чеснока существует множество по-





лезных методов лечения хламидиоза (спринцевание чесночным настоем, тампоны с чесночной водой).

Настой. 10 крупных зубчиков чеснока залить 700 мл теплой кипяченой воды. Чеснок на дне банки измельчить и перемешать. Закрывать крышкой. Через 1 сутки процедить настой. Использовать для спринцеваний и ванночек ежедневно 10 дней.

Для приготовления крема для тампонов необходимо взять 100 г чеснока, залить таким же количеством подсолнечного масла, дать настояться в течение 5 дней, после этого отцедить настоящее масло. Для использования нужно смочить в настое тампон и ввести во влагалище на 2 часа, лечение продолжать 10 дней.

Советую пить **сок брусники, винограда, костяники, клюквы, красной свеклы, черники, черной смородины.**

Спринцевания. Залейте 50 г измельченных цветков **календулы** 0,5 л 70%-го **спирта**, смесь нужно настаивать в темном месте в течение 2 недель. Периодически встряхивайте. Потом процедите, разбавьте водой 1:10 и делайте спринцевания.

Средство применяется при лечении трихомонадных инфекций.

Боровая матка — это просто клад золота для всех женщин, поскольку это растение лечит все женские болезни. На основе боровой матки существует множество старинных народных рецептов от разных болезней, включая хламидиоз.

Рецепт лечения хламидиоза в домашних условиях заключается в следующем. Наиболее эффективна **настойка боровой матки на водке, спирте, коньяке**: 100 г сырья на 0,5 л водки, настаивать в темном месте 7–10 дней, помешивая. Применяют по 1/2–1 ч. л. (или по 25–30 капель) 3–4 раза в день. Курс лечения может быть от 2 до 3 месяцев и более до 1 года (естественно, с перерывами).

Молочные продукты при хламидиозе употреблять нельзя. Исключите из своего рациона молоко, кефир, йогурты, сыр, мороженое, творог, сливочное масло и все, где могут быть молочнокислые бактерии. Как правило, врачи не упоминают о том, что эти продукты есть нельзя. Видимо, потому, что научно еще не до конца доказано отрицательное влияние молочных про-

дуктов на организм при хламидиозе. Но так как в молочных продуктах содержится кальций, то его необходимо заменить таблетками или сделать порошок самостоятельно. Для этого нужно взять скорлупу от вареных яиц (предварительно очистив от пленочки), перемолоть в блендере или кофемолке и принимать по 1/2–1 ч. л. утром, за 30–60 мин до еды, накапав сверху немного лимонного сока (растворяет скорлупу).

После того как выздоровеете, через 2 недели можно будет пить молоко и есть йогурты.

Настойка черного тополя. Взять 10 частей спирта и 1 часть почек. Настаивать 20 дней. Во время еды принимать по 30 капель каждые 6 часов.

Сбор № 1. Смешать поровну листья ежевики, траву омелы, цветки акации, тысячелистника, ромашки, календулы, листья малины, травы душицы, крапивы и дубовую кору. Заварить 2 ст. л. на 500 мл воды. После двухчасового настаивания процедить. 100 мл настоя принимать каждые 6 часов.

Сбор № 2. Корень: бадана — 20 г, аира — 20 г, девясила — 30 г, солодки — 40 г, аралии — 10 г, пиона — 20 г, пырея — 20 г, родиолы розовой — 10 г, сухие плоды красной рябины — 40 г. 1/2 стакана сбора залить кипятком в литровом термосе. 8 ч настоять, затем процедить. По 100 мл принимать в перерывах между приемом пищи.

Сбор № 3. Нужны листья грецкого ореха, чистотел, зверобой, тысячелистник, семена полыни, плоды черемухи. Все берется в равных частях. Измельчить. Подсушить на открытом воздухе. Хранить в стеклянной посуде. Приготовление: залить 30 г сбора 500 мл воды и кипятить 20 мин на водяной бане. После процеживания можно по 100 г принимать каждые 6 часов между приемами пищи. Женщины могут использовать для спринцеваний, орошений и ванночек.

Восстановление иммунитета. Взять равные пропорции **кровохлебки и зверобоя**. Измельчить. Подсушить. Хранить в стеклянной посуде. Свежий чай готовить из расчета 1 ч. л. сбора на 1 стакан воды каждые 8 часов, настаивая 20 мин. Принимать можно длительное время.

Противовоспалительное и антимикробное средство лечения хламидиоза. 2 ч. л. **травы костяники** заливают 200 мл воды и кипятят





10 мин. Затем 2 ч настоять и после процеживания можно принимать по 50 мл каждые 6 часов. Используется также и для орошений, ванночек, примочек.

Лекарство от хламидиоза. Для настойки нужна качественная **водка** и целое свежее растение **бедренца** (камнеломки) вместе с корнями. 100 г измельченного растения на 500 мл водки. В течение 10 дней настаивать. Принимать по 30 капель каждые 6 часов. Растворять водой. Для настоя необходимо 2 ч. л. травы залить водой комнатной температуры объемом 200 мл на 8 часов. После процеживания остаток сырья снова залить, но уже кипяченой водой таким же объемом в 200 мл на 15 мин и снова процедить. Затем смешать с первой порцией. Каждые 6 часов принимать по 100 мл настоя. Можно использовать для орошений и ванночек.

Возьмите в равных частях **шишек ольхи, цветков ромашки, травы череды и корней солодки, левзеи и копеечника**. Смешайте все вместе и измельчите в кофемолке. 2 ст. л. получившегося порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка, на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Возьмите в равных частях **траву тимьяна, корень кровохлебки, побеги багульника, траву череды, корень левзеи, почки березы, траву тысячелистника**. Смешайте все вместе и измельчите в кофемолке. 2 ст. л. получившегося порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка, на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Возьмите 1 часть **корней девясила**, 2 части **корней сабельника**, 4 части **корней солодки**, 2 части **листьев мать-и-мачехи**, 2 части **корней алтея**, 2 части **семян льна**, 2 части **листьев малины**. Смешайте все вместе и измельчите в кофемолке. 2 ст. л. получившегося порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка, на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Возьмите 5 частей **корней солодки**, 4 части **травы череды** и 4 части **почек березы**, 3 части **корней шлемника**, 3 части **плодов боярышника, шиповника и рябины**, 2 части **цветков ромашки и травы тысячелистника**. Смешайте все вместе и измельчите в кофемолке. 2 ст. л. получившегося порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка, на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Возьмите 1 часть **плодов укропа и корня синюхи**, 3 части **листьев кипрея**, 2 части **шишек хмеля**, 2 части **корня аира**, 2 части **листьев мяты**, 2 части **травы душицы** и по 2 части **цветков лабазника и ромашки**. Смешайте все вместе и измельчите в кофемолке. 2 ст. л. получившегося порошка высыпьте в термос и залейте 0,5 л кипятка, на ночь. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Возьмите в равных частях **плоды можжевельника и траву хвоща полевого**. 1 ст. л. сбора заварите в 1 стакане кипятка и настаивайте 30 мин. Затем процедите и пейте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Возьмите по одной части **цвет василька, березовые почки, плоды петрушки, корень девясила и листья вахты**, а также 5 частей **листа толокнянки**. 1 ст. л. сбора заварите в 1 стакане кипятка и настаивайте 30 мин. Затем процедите и пейте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Возьмите в равных частях **лист березы и траву хвоща полевого**. 1 ст. л. смеси заварите 2 стаканами кипятка и настаивайте 30 мин. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

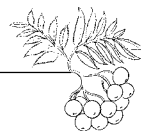
2 ст. л. **шишек хмеля** залить 0,5 л кипятка, настоять. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

1 ст. л. **корней кубышки желтой** залить 1 стаканом горячей воды и держать на водяной бане 20 мин. Горячим профильтровать. Использовать для спринцеваний разведенным 1:5 с водой. Курс — 15–20 дней. И таких курсов надо как минимум 3–4.

А вот с мужчинами разговор особый. Каждый из них, прежде чем вступить в половую близость с женщиной, должен провести простой гигиенический уход за гениталиями. Следует соблюдать элементарные правила. А именно: придя домой, вымыть руки с мылом, так как в наше время полно вирусов разных видов гепатита и немудрено подхватить инфекцию. Перед тем как лечь в постель, хорошенько помыть с мылом половые органы, промежность. Необязательно при этом использовать душистое мыло с очень приятным запахом. Достаточно взять обычное детское или бактерицидное.

Мужчины, кстати, очень часто неправильно подмывают свои половые органы. Надо во время мытья плоть открывать, потому что между головкой и плотью всегда собирается разная

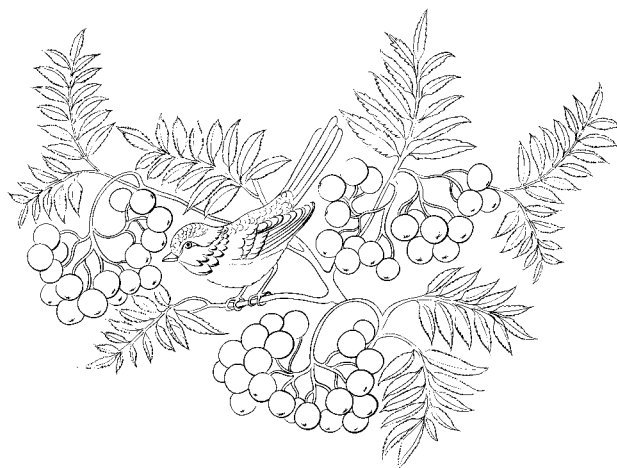




«грязь» (вирусы, грибки и др.). А если к тому же мужчина имеет половые связи «на стороне», тогда там могут быть и трихомонады, и хламидии, и прочие «подарочки» для жены. Поэтому будет лучше для обоих, если женщина сама станет «контролировать» интимный процесс: коль дорог ей мужчина, с которым она вступает в половую связь, возьмите за правило: секс — только после ванны.

На втором, медикаментозном этапе лечения, которое, естественно, назначает лечащий врач-инфекционист, используются антибиотики, иммуностимулирующие, противогрибковые препараты, гепатопротекторы для защиты печени. Спустя 1—1,5 месяца от начала лечения следует показаться врачу, сдать все необходимые анализы, чтобы оценить достигнутые результаты и положительные сдвиги в ходе лечения.





АЛКОГОЛИЗМ

В последнее время вы заметили у своего друга (подруги), мужа (жены) и др. болезненную склонность к употреблению спиртных напитков. Попробуйте найти его (ее) среди пяти характерных типов людей, способных быстро спиться. Вы обязательно найдете их там, а следовательно, сможете помочь им преодолеть то, что может привести этих людей в «стан» алкоголиков.

Слабовольные, «душевные» личности с некоторой интеллектуальной ограниченностью. Это самая большая группа. Эти люди не получают настоящего удовольствия от умственных занятий — даже те из них, кто имеет высшее образование. Читают лишь спортивную прессу или про шпионов. Предпочитают физический труд, нередко занимаются им с большим умением, смекалкой, но не способны заполнить свой личный досуг по причине недоразвитости духовных интересов. Слабовольны, внушаемы. В детстве часто прогуливают школу из-за бесхарактерности: ребята позвали играть в футбол... Не думают серьезно о будущем, незлопамятны, легко раздражаются и быстро отходят. Склонны к безобидной лжи и наивному хвастовству. Покладисты, предпочитают подчиняться, а не командовать. Пьянствовать обычно начина-

ют по примеру товарищей. Вкус напитков их не интересует, лишь бы захмелеть — поэтому пьют крепкое... С самого начала проявляют выносливость к большим количествам спиртного. Испытав однажды эйфорическое действие алкоголя, прибегают к нему при малейшей неприятности.

Неустойчивые инфантильные личности. **Инфантилизм** — это сохранение у взрослого человека психических черт ребенка и юноши: легкомыслие, неустойчивость интересов и настроения, высокая впечатлительность, детская склонность к фантазированию, вранью «просто так», стремление находиться в центре внимания, заносчивость, самоуверенность, стремление думать и поступать вопреки всяческим советам. Часто такие люди с детства стремятся к искусству, однако быстро остывают к делу, за которое горячо берутся. Подобно детям, они не способны долго и глубоко переживать горе, но часто лирически грустят. Во время свойственных им спадов настроения тянутся к алкоголю как лекарству от грусти. Типичный для таких моментов мотив: как подумаешь, что тебе за двадцать, а ты еще нигде не снялся, нигде не напечатался... Поначалу особой выносливостью к алкоголю не от-





личаются, но через несколько месяцев пьянства привыкают и осваивают весьма высокие дозы.

Слабовольные асоциальные личности. У этих людей нравственные чувства — стыд, раскаяние, сочувствие, терпимость, жалость и т.д. — находятся в зачаточном состоянии, они отличаются слабоволием и грубоватостью. В детстве угрюмы, эгоистичны, мстительны, часто трусливы, вспыльчивы. Постоянно корыстно лгут, способны получать удовольствие от причиняемого зла. Обычно не желают никому подчиняться, не хотят учиться, не интересуются работой. В то же время многим из них с детства свойственна ханжеская маска лживости и угодничества. Капризны, любят, чтобы с ними нянчились. Может, например, заявить жене: «А ты найди подход, чтобы я именно эти носки надел!» Обожают хорошо поесть и тратят на еду много времени. В половой жизни, как и положено таким несимпатичным типам, крайне неразборчивы. Податливы на все дурное, легко втягиваются в компании пьяниц. Как и в первой группе, здесь высокая толерантность к алкоголю. Опынев, делаются особенно раздражительными, подозрительными и агрессивными.

Астенические личности. Отличаются не только конфузливостью, боязливостью, нерешительностью, но и мнительностью (вспомните, например, образ, созданный Вициным в «Самогонщиках»). Трудно сходятся с людьми, обществом тяготеют, а в одиночестве скучают. Привыкнув к человеку, крепко к нему привязываются. Впечатлительны, легко ранимы. Часто умаляют свои и без того небольшие возможности. Руководить не способны, даже простейшие решения принимают с трудом. Алкоголь делает их смелее, развязнее. Выпивать начинают обычно вечерами дома — чтобы меньше тревожили воспоминания прожитого дня.

Открытые грубоватые шутники. Это, как правило, отзывчивые, с открытой душой люди, обладающие грубоватым юмором. Обычно довольны собой, балагуры, гурманы, до того как стать алкоголиками, спиртное пьют для удовольствия, веселья, «чтобы лучше поесть», но — в компании. Этих людей с почти исключительно чувственными, растительными интересами («беспечных любителей жизни») не следует отождествлять с гораздо менее predisposed к алкоголизму «энергичными

практиками», сочетающими в себе живость, подвижность, отзывчивость, юмор с трезвостью, самокритичностью ума, прекрасными организаторскими способностями, тягой к неутомимой общественной деятельности в самом широком смысле слова.

Всем известно, что по воздействию спиртного на организм день на день не приходится: иной раз довольно обильное возлияние не влечет за собой серьезных последствий, а бывают дни, когда первые же «сто грамм» валят человека с ног и награждают сильнейшей головной болью на следующий день. Медики выяснили, что это различие связано со скоростью всасывания алкоголя стенками желудка и активностью печени, на которую падает основной труд по переработке и детоксикации алкоголя.

Астрологи пошли более простым путем. Они установили связь между отравляющим действием спиртного и фазами Луны. Так что достаточно заглянуть в отрывной календарь, чтобы определить, насколько разрушительно подействует алкоголь на вас в этот день.

3 дня новолуния (день новолуния по календарю, день до и день после) желательно воздерживаться от возлияний вообще. Биоритмы организма в это время стоят на самом низком уровне, и мы не защищены от отравления: печень малоактивна. Выпивка в новолуние — гарантия отравления, тяжелого похмелья.

Второй **опасный день** — день первой четверти. В этот день наблюдается рассогласование в деятельности желудка и печени. Стенки желудка быстро впитывают алкоголь, а печень еще не достигла оптимума своей перерабатывающей способности. В результате в крови быстро повышается и долго держится опасная концентрация алкоголя. Человек быстро пьянеет, а весь следующий день ходит «смурной».

Третья очень опасная фаза Луны — полнолуние. Это высший пик биологической активности нашего организма. Спиртное быстро всасывается, но и перерабатывается быстро, человек незаметно для себя «перебирает норму». В полнолуние человек и без выпивки неуравновешен, выпивший же способен натворить такого, о чем будет жалеть всю жизнь (если она у него сохранится).

Итак, 3 дня полнолуния проводим в трезвости: береженого Бог бережет! Хотя с физиологиче-





ской стороны выпивка проходит довольно безболезненно.

И последний **критический день** — последняя четверть Луны. Она опаснее первой четверти, потому что в этот период идет спад жизнедеятельности и на фоне высокой всасываемости алкоголя стенками желудка (они перестраиваются медленнее) сильно понижается обезвреживающая функция печени. Выпивка в этот день почти неизбежно влечет за собой тяжелое похмелье.

Итак, если уж приходится выпивать, старайтесь приурочить это зловредное для организма дело к периоду растущей Луны — от новолуния до полнолуния, исключив день первой четверти, или же сразу после полнолуния — до дня последней четверти. После того как Луна войдет в свою последнюю четверть, лучше воздерживаться от приема спиртного вообще — вплоть до четвертого дня после новолуния.

Астрологи подметили различие в действии алкоголя на лиц, родившихся под разными знаками Зодиака.

Овнам выпивка опасна. Она или сбивает их с ног, или толкает на безумные действия: Овен ведь и в трезвом виде сначала действует, а потом думает, «под парами» же он всецело под властью формулы: «Сила есть — ума не надо!»

Выпивших Тельцов следует бояться. Обычно невозмутимые, в пьяном виде они приходят в дикую ярость по ничтожному поводу и тогда сполна проявляют свою «бычью» натуру: забодают как пить дать!

Близнецы. Большинству выпивка просто не интересна: они не меняют заметно своего настроения и стиля поведения, поэтому им лучше прибегать в компании к любым другим стимулирующим безвредным средствам, главным из которых для них является информационный обмен, интересная беседа.

Ракам спиртное и даже пиво противопоказано: у них нежный желудок и неустойчивая психика; иногда, вместо того чтобы развеселиться, они, выпив, плачут.

Львам нужно очень строго соблюдать меру по двум причинам. Во-первых, алкоголь — лишняя нагрузка на сердце, которое Лев должен беречь. Во-вторых, и это, пожалуй, самое главное, — пьющий Лев неотвратимо теряет авторитет в глазах окружения, а это для него смерти подоб-

но. Поэтому, берясь за рюмку, Лев должен помнить, что лишний глоток превратит его из «царя зверей» в кривляющуюся обезьяну.

Для Девы алкоголь — сильный яд. Большинство Дев инстинктивно чувствует это — вот почему из их рядов выходит много убежденных противников спиртного. Ну а тем, у кого внутренний голос молчит, неплохо помнить, что печень у них под действием алкоголя срывается, что называется, молниеносно — со всеми вытекающими из этого последствиями для здоровья.

Весы, как правило, выпивают «за компанию» и, чтобы подать пример, частенько перебирают: им для этого немного нужно. А последствия — тошнота, заплеванной туалет и прочий дискомфорт, который трезвые Весы ненавидят.

Для Скорпиона опьянение очень опасно. Обычно сдержанный, он, потеряв контроль над своими мощными эмоциями, способен натворить себе (в отличие от Тельца, опасного для других) столько зла, что может разрушить всю свою жизнь. Выпивший Скорпион-неудачник — кандидат в самоубийцы.

Стрелец пьет с удовольствием — и это страшная опасность. Сколько талантливых Стрельцов стало законченными алкоголиками! Печень Стрельца плохо справляется с алкогольной нагрузкой и быстро ведет к жировому перерождению и гепатитам, а затем — к циррозу, от которого нет эффективных средств. А без печени человек жить не может.

Козерогам спиртное не приносит желаемого расслабления, как другим, желающим забыться. Его проблемы остаются при нем, а темные краски только сгущаются. Пить ему поэтому бесполезно.

Водолеи, пристрастившись к спиртному (а это у них получается очень быстро), вконец расшатывают и без того некрепкую нервную систему, становятся невротиками, с трясущимися руками и неверной походкой. Часто их поражают судороги и астма.

И, наконец, Рыбам спиртное вообще противопоказано. Они быстро привыкают: алкоголя им становится мало — рука тянется к шприцу. Кроме того, они очень болезненно переживают период похмелья: их организм неустойчив к отравлению. Бывает, что Овен и Рыбы закусывают грибочками из одной и той же банки: Овну хоть бы





что, а Рыбы на следующий день отправляются в реанимацию с диагнозом — ботулизм.

Как видите, ни один знак Зодиака не выходит без потерь из вакханалий питания.

Приведенные ниже советы посвящены тем, кто употребляет алкоголь время от времени и в разумном количестве, кто поднимает бокал вина не для того, чтобы напиться до бесчувствия, а ради хорошего настроения, по случаю праздника или встречи с друзьями.

Вспомним о привычных, народных средствах, которые, как правило, всегда есть под рукой. О тех средствах, которые могут облегчить жизнь, если вы не рассчитали свои силы и наутро проснулись с большой головой, чувствуя слабость, разбитость и сухость во рту, укоряя самих себя, что накануне не удержались и выпили лишнюю рюмку водки или коньяка, что последняя порция коктейля была, вероятно, ни к чему, а может быть, выпивки было в меру, да вот про закуску как-то забыли...

Какие средства помогут в этом случае?

Таких средств очень много, однако среди них нет ни одного универсального: то, что помогает вашему приятелю, вовсе не обязательно поможет вам, и наоборот.

Чтобы быстро не захмелеть, перед выпивкой полезно съесть по 6 г **семян капусты белокочанной**.

Предохранят от опьянения 5 **ядер горького миндаля**.

1 ч. л. сухой измельченной **травы мяты** залить 1 стаканом **водки**, настоять в темном теплом месте неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Для отрезвления пьяного 20 капель настойки влить в стакан холодной воды и дать ему разом выпить.

Для отрезвления пьяного достаточно в стакане холодной воды растворить 5 капель **нашатырного спирта** и дать его выпить.

Свежая малина хорошо снимает опьянение.

При опьянении принять в два приема 100—120 г **меда**.

Будьте осторожны: если вы выйдете на свежий воздух в холодное время в полупьяном состоянии, то еще сильнее опьянеете, вплоть до потери сознания.

Перед застольем, чтобы не опьянеть, полезно принять 1 ст. л. **нерафинированного растительного масла** натошак.

Избавитесь от страдания, если:

1 стакан ледяного **апельсинового сока** смешаете с 2 **сырыми яйцами** и выпьете залпом;

Возьмите ломтики **сырого тунца**, сок из 4 **лимонов**, **помидор**, 1 зубчик **чеснока**, 1 **огурец**, 1 **гвоздичный перец** (все мелко порежьте). Смешайте все ингредиенты и оставьте в прохладном месте на несколько часов. Потом принесите страдающему от вчерашнего «праздника».

Смешать рюмку **водки** с несколькими ложками **сметаны**, добавить туда ложку **меда**, кусочек льда и медленно выпить.

Смешать в 1 стакане **молока** 2 ложки **каستорового масла** и подогреть на медленном огне. Добавить 1 ложечку **перца** и медленно выпить, пока смесь теплая.

Выжать **сок из апельсинов, мандаринов, яблок или лимонов** (можно из всех сразу). Добавить **мед** по вкусу. И не спеша выпить столько, сколько душа попросит.

Возьмите 1 стакан **томатного сока**, 1 стакан **сока из устриц или раков** (что достанете), **сок из 1 лимона**, несколько **листочков свежего базилика**, **соль и перец** по вкусу. Смешайте все ингредиенты в кастрюле, подогрейте и подайте на стол. При желании в смесь можно добавить сметану — от души.

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему утром после выпивки так хочется пить? Тому есть две причины, хотя мало кому это известно. Алкоголь не только мочегонное средство, он еще и обезвоживающее средство. Это, попросту говоря, означает, что алкоголь не только прогоняет от вас вашего Ангела-Хранителя, но и вытягивает здоровые соки из вашего организма и вдобавок заставляет вас мочиться куда больше и чаще, чем обычно, нередко прямо в постель. Организм обезвоживается. Отсюда важность предлагаемого следующего средства, которое нужно применять в дополнение ко всем остальным.

За 1 сутки до предполагаемого безумного разрушения собственного здоровья возьмите (лучше, если это сделает любящий почему-то вас человек) 1 стакан **плодов шиповника**, промойте их холодной водой, залейте 1 л кипятка, варите в закрытой посуде 5—7 мин, снимите с огня и дайте настояться в теплом месте, хорошо укутав, 12 ч, затем процедите и смело идите на вечеринку по разгрому своего организма. На следующее утро пейте этот целебнейший напиток безо





всякого ограничения, прополоскав им предварительно вашу ротовую (точнее, плохо пахнущую) полость. Вот это и есть чудо-напиток, который следовало бы пить всему человечеству, а не страдать от привлекательных на первый миг способов сокращения своего пребывания на этой прекрасной планете — Земля.

Чай и кофе часто оказываются воистину спасительными при состоянии, о котором мы сейчас рассуждаем. Они снимают ощущение разбитости и усталости, повышают работоспособность, улучшают настроение. Однако злоупотреблять ими тоже не следует: в избыточном количестве и чай, и кофе, особенно очень крепкие, могут оказать и противоположное действие — усилить раздражительность и нервозность.

Если кофе пьют обычно в натуральном виде, то чай на некоторых людей действует лучше, когда он с лимоном или с медом (а может быть, с тем и другим одновременно). Чай в подобных случаях надо употреблять с любимым вареньем или с протертыми с сахаром ягодами. А есть и такие, кто считает, что никакого чая не нужно вовсе, а достаточно лимонного сока или сока ягод, разведенных в теплой воде. Вообще при похмельном синдроме лимон никак не повредит. Некоторые уверяют, что сок 1–2 лимонов, разведенный пополам с минеральной водой, — это как раз то, что нужно.

Вообще же в состоянии похмелья обильное питье помогает уменьшить интоксикацию.

Одно из самых старых средств, хорошо зарекомендовавших себя при похмелье, — это **капустный или огуречный рассол**. Но кое-кому в той же ситуации гораздо лучше помогает стакан-другой кефира или простокваши.

Еще на Руси освежались поутру **домашним квасом**. Вот 3 не очень хитрых рецепта.

1. Квас из сухарей. Ржаной хлеб просушите в духовке, охладите, залейте кипяченой горячей (70–80 °С) водой, подержите в тепле 1–2 ч, периодически помешивая, после чего жидкость слейте и процедите. Сухарный отстой вновь залейте горячей водой и настаивайте еще 2 ч. Процедите и смешайте с настоем, полученным ранее. Остудите до комнатной температуры, добавьте сахар, дрожжи, немного изюма, мяты или черносмородинового листа. Оставьте для брожения в теплом месте на 8–12 ч, процедите, разлейте в бутылки, поставьте на холод на 2–3 суток. На

10 л воды — 500 г ржаных сухарей, 20 г дрожжей, 500 г сахара.

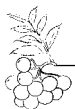
2. Квас с хреном. Хрен пропустите через мясорубку, залейте подготовленным для брожения хлебным квасом из концентрата и оставьте на 10 ч. Процедите, разлейте в бутылки и охладите. На 1 л хлебного кваса — 2 ст. л. тертого хрена.

3. Клюквенный квас. Клюкву вымойте, раздавите и залейте теплой кипяченой водой. Когда жидкость остынет, положите сахар и дрожжи, растертые с сахаром, и поставьте в теплое место на 10 ч. Разлейте в бутылки, положите в каждую по 2–3 изюминки, бутылки плотно закупорьте и оставьте в теплом месте в лежащем положении. На 10 л воды — 1 кг клюквы, 1 кг сахара, 20–30 г дрожжей, 30 г изюма.

Не вредно вспомнить и о **минеральной воде**. Наиболее полезны в таких случаях гидрокарбонатные воды (их называют также щелочными) — такие, как «Славяновская», «Смирновская», кисловодский «Нарзан», «Боржоми». Уменьшая кислотность содержимого желудка, минеральная вода предотвращает спазмы привратника и помогает пище покинуть желудок, а заодно оказывает противовоспалительное действие. В результате уменьшаются или исчезают вообще изжога, отрыжка, ощущение тяжести в подложечной области, столь характерные при похмельном синдроме.

Отличное средство после лишней рюмки — **прогулка на свежем воздухе**. Неплохо также освежиться в русской парной бане или в сауне.

Могут принести облегчение и некоторые лекарства, которые продаются в аптеках без рецепта. Например, 0,25–0,5 г **аспирина** (ацетилсалициловой кислоты), который есть едва ли не в каждой домашней аптечке. Еще более эффективен при похмелье растворимый препарат **алка-зельцер**, в состав которого, помимо аспирина, входят также лимонная кислота и бикарбонат натрия. Он снимает головную боль, улучшает общее состояние, уменьшает ощущения слабости и разбитости. Пьют его по 1–2 таблетки на прием (максимальная суточная доза — до 8 таблеток). Аспирин оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие, а добавки нейтрализуют излишнюю кислоту, благодаря чему даже большие дозы лекарства не причиняют вреда слизистой оболочке желудка.





Анальгин помогает иногда и в тех обстоятельствах, о которых мы сейчас рассказываем, как в чистом виде, так и в сочетании с другими болеутоляющими препаратами.

Дадим еще один совет: если вы не очень хорошо переносите спиртное, ни в коем случае не пейте натошак. Вначале, перед первой рюмкой, обязательно надо поесть, предпочтительно что-то такое, в чем много белка, например мясо или рыбу.

Одним из лучших домашних средств от алкоголизма является чисто **виноградная диета** в течение 1 месяца или около того. Поскольку виноград содержит самую чистую форму алкоголя, это идеальный, но здоровый его заменитель. Больной алкоголизмом должен питаться свежим виноградом 3 раза в день с 5-часовым интервалом. Успех лечения зависит от решимости больного избавиться от алкогольной зависимости.

Эффективное средство лечения алкоголизма — **яблоки**. Обильное потребление яблок помогает устранить интоксикацию и уменьшает тягу к спиртным напиткам. Яблоки используют в свежем и печеном виде. Положительно действует яблочное пюре, свежеприготовленный яблочный сок.

Рекомендуют **яблоки, проваренные с молоком**: на завтрак, обед и ужин берут по 2 яблока, проваривают в 1 стакане молока и 1/2 стакана воды 5–7 мин. Едят за 20–30 мин до приема пищи.

Полезно в течение дня пить **яблочный отвар**: 5–6 неочищенных яблок мелко режут и заливают 1 л воды, кипятят 10–15 мин, остужают и добавляют мед и лимон по вкусу.

Яблочный пектин обладает великолепной способностью связывать в организме вредные вещества алкогольных напитков. Возьмите свежие яблоки, тщательно вымойте их в горячей воде, аккуратно снимите кожуру, провяльте ее 2–3 дня, затем высушите в духовке, измельчите после этого в кофемолке. Полученный порошок кожуры яблок — уникальное средство при лечении и профилактике болезненного пристрастия к спиртным напиткам. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды, запивая яблочным соком.

При лечении и профилактике алкоголизма можно порекомендовать следующий способ употребления яблок: в мякоть свежих яблок вты-

кают обычные швейные иголки и оставляют их там. Через сутки берут 3–4 яблока с иголками, вынимают их и яблоки съедают. Иглы втыкают в другие яблоки. Их используют постоянно до тех пор, пока они полностью не рассыплются от ржавчины, так как в этом случае реакция взаимодействия железа игл и кислоты яблок протекает активнее. Эти яблоки — прекрасный источник макро- и микроэлементов, содержащихся в яблоках, и особенно железа, отбираемого яблоками из швейных иголок, исключительно полезного при лечении алкоголизма.

Финики на редкость полезны при лечении алкоголизма. Полезно принимать 1/2 стакана отвара шиповника, в котором перетерты 5–6 фиников. Это средство используется 2 раза в день на протяжении 1–2 месяцев. Приносит ощутимое облегчение.

Сок свежего сельдерея — полезное средство при лечении алкоголизма. Он обладает отрезвляющим действием и служит противоядием от алкоголя. 1/2 стакана сока сельдерея, смешанного с яблочным соком или отваром плодов шиповника в равной пропорции по объему, принимается 1 раз в день в течение 1 месяца.

От алкогольного отравления хорошо помогает **отвар бархоток**. 6–8 цветков бархоток залить 1 л кипятка, 3 мин варить, отвар слить, сохранить. Второй раз залить 0,8 л кипятка, 6 мин варить. Отвар процедить, смешать с первым отваром. Принимать по 200 г 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Желание пить исчезнет, если человек начнет принимать **отвар овса в смеси с календулой**. Нужно взять кастрюлю емкостью не менее 3 л, наполовину заполнить неочищенным, промытым в холодной воде овсом (в шелухе), залить холодной водой доверху, довести до кипения, варить в закрытой посуде 1 ч, затем отвар процедить. В этот отвар добавить 100 г сухих цветков календулы, закатать в одеяло, настаивать 6–7 ч, процедить, добавить мед по вкусу и принимать по 200 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Можно принимать **плоды барбариса и сок из них** как антиалкогольное средство.

Чтобы избавиться от алкоголизма, полезно постоянно пить **чай из цветков хризантемы**.

Размолоть вареные панцири краба или рака в порошок. Принимать по 1–2 ч. л. такого порошка на 1 стакан **настоя плодов шиповника** за





15 мин до еды 3–4 раза в день. Курс лечения: 1–1,5 месяца.

Ягоды можжевельника, плоды калины, корень аира — по 1 части, **мята, шалфей, любисток** — по 2 части, **полынь горькая, тысячелистник** — по 3 части. **Настой:** 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами горячего настоя плодов шиповника, настаивать ночь, утром процедить. Пить по 1 стакану за 1 ч до еды. Курс: 21 день.

Чертополох — 3 части, **кора крушины, лист лавра** — по 2 части. **Настой:** 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами горячего настоя плодов шиповника, настаивать ночь, утром процедить. Пить по 1 стакану за 1 ч до еды 3 раза в день. Курс: 2–3 недели.

Пион тонколистный, корень солодки, цвет липы, корень папоротника — по 1 части, **плакун-трава** — 3 части. **Настой:** 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами горячего настоя плодов шиповника, настаивать ночь, утром процедить. Пить по 1 стакану за 1 ч до еды 3 раза в день. Курс: 2–3 недели.

Полынь горькая — 1 часть, **корень копытня** — 2 части, **золототысячник** — 3 части. **Настой:** 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами горячего настоя плодов шиповника, настаивать ночь, утром процедить. Пить по 1 стакану за 1 ч до еды 3 раза в день. Курс: 2–3 недели.

Настой: 1 ст. л. душицы залить 1 стаканом горячего настоя плодов шиповника, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 50 мл отвара утром после еды и вечером перед сном. Курс: 1–1,5 месяца.

Чабрец — 1 ст. л., зверобой (трава), **полынь горькая (трава), мята (лист), дягиль (корень)** — по 2 ст. л., **одуванчик (корень)** — 3 ст. л. **Настой:** 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом горячего настоя плодов шиповника, остудить и процедить. Выпивать по 4 стакана в день до окончания сбора. Через 5 дней повторить.

Сок из листьев горькой тыквы — противоядие от алкогольной интоксикации. Это полезно также при расстройстве печени, вызванном алкоголизмом. 3 ч. л. сока, размешанные в стакане жирного молока, нужно принимать каждое утро в течение 1 месяца.

1 ч. л. сухих измельченных **корней любистока** и **2 листа лавра благородного** залить стаканом **водки**, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, про-

цедить. Выпив эту настойку, больной будет чувствовать отвращение к алкоголю.

20 г **порошка красного стручкового перца** залить 0,5 л 60°-го **спирта**, настоять 2 недели, не процеживать. Добавлять по 2–3 капли на каждый 1 л вина, предназначенного к выпивке. Это средство уменьшает тягу к вину, полезно при хроническом алкоголизме.

Желающему излечиться от пристрастия к алкоголю, но при невозможности расстаться с ежедневной рюмочкой можно порекомендовать следующее высокоэффективное лечение. Утром выпить 1 стакан воды с растворенной в ней **лесной паутиной** (1/4 круга паутины на 0,5 л воды). Днем перед обедом выпить 30 г **настойки родиолы розовой (золотого корня)** — 50 г сухого измельченного корня залить 1 л **коньяка**, настоять 18 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Или 100 г **корней родиолы розовой** залить 1 л **водки**, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 30 г 1 раз в день перед сном. Курс лечения — 1 месяц.

Чтобы избежать отравления алкоголем, добиться быстрого отрезвления, надо **надавить на печень** указательным пальцем 50 раз. Кстати, это и профилактика цирроза печени, который, как правило, «венчает» алкоголизм. Эта несложная методика лечения поможет человеку без нотаций, упреков и унижений прервать тягу к спиртному, устранить слабость, апатию, неуверенность в себе.

Настойка. 50 г сухих измельченных корней левзеи сафлоровидной залить 0,5 л 70°-го спирта, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении хронического алкоголизма по 25–30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 мин до еды. С этой же целью принимают отвар корней левзеи.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных корней левзеи залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Основные лекарственные формы, используемые для лечения и профилактики алкоголизма





(отвары, настои и настойки), вызывают стойкий эффект отвращения к алкоголю, другие значительно облегчают синдром абстиненции (состояние похмелья). Правильное их применение дает неплохие результаты. Само собой разумеется, что существуют и противопоказания для лечения травами и грибами — в каждом отдельном случае мы оговорим это особо.

Известно, что современные биологи выделяют грибы в отдельное царство (согласно принятой системе организмов), однако долгое время их традиционно включали в царство растений. Поэтому мы сочли возможным рассказать и о лечении грибами.

Итак, номер один — **навозник чернильный, шляпочный пластичный гриб семейства навозниковых**. Шляпка у него колокольчатая, диаметром 3–5 см, беловато-серая или серо-коричневая, покрыта коричневато-серыми чешуйками. Длина шляпки (по вертикали) — 8–12 см. Пластинки белые, с возрастом чернеющие. Ножка полая. После спороношения грибы растекаются в лужицу чернильного цвета (отсюда видовое название). Мякоть молодых навозников белая, с приятным запахом, съедобная. Это обстоятельство следует запомнить.

Навозники можно встретить около скотных дворов, на выгонах, в огородах и садах — везде, где есть достаточно удобренная почва. Растет гриб в средней полосе и на юге России, на Украине, в Молдове, странах Прибалтики. Молодые грибы собирают в июне — сентябре и используют только свежими. Отваренные или жареные, они обладают приятным вкусом. Однако если их используют как закуску к спиртному, то возникают сильная тошнота, рвота, сердцебиение, покраснение кожи лица. Через некоторое время эти симптомы исчезают, но если повторить процедуру приема алкоголя (даже без закуски), все ощущения возникают вновь. Даже на следующий день, а иногда и на третьи сутки любитель спиртного не застрахован от их появления. Это свойство навозников используют для выработки у больного стойкого отвращения к алкоголю. Противопоказание к лечению навозниками — сердечная недостаточность.

Следующий антиалкогольный представитель — уже из царства растений. Это, пожалуй, единственная лиана в средней полосе России. Называется она **копытень европей-**

ский и относится к семейству кирказоновых. Листья напоминают по форме копыто (отсюда название рода). Заросли копытня похожи на блестящий темно-зеленый ковер, их можно встретить в лиственных и смешанных, а иногда и хвойных лесах. Высота растения 5–10 см, корневище ползучее и сильно разветвленное. Стебель стелющийся. Листья длинночерешковые, округлые, сердцевидные, цельнокрайние, зимнезеленые. Цветки невзрачные, одиночные, коричнево-бурые. Плод — коробочка. Растение цветет в апреле-мае.

Собирают листья и корневища с корнями в период цветения. Сушат в затенении, хорошо проветриваемом помещении, отдельно от других трав, поскольку копытень токсичен. Химический состав сырья весьма сложен, включает алкалоиды, эфирное масло, различные спирты, флавоноиды и другие вещества.

Приготовить **отвар из корневища с корнями копытня** следует так: 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить 200 мл кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить (дозировку соблюдать точно, так как растение ядовито!). 1 ст. л. охлажденного отвара влить в 100 мл водки и дать выпить, ничего не говоря человеку о том, что к водке добавили отвар из копытня. Эта смесь вызывает рвоту. Срок лечения — несколько дней, до появления стойкого отвращения к алкоголю.

Другой рецепт полезно применять человеку, желающему расстаться с пристрастием к спиртному, но воля которого ослаблена: смешать 1:2 по весу сухие измельченные **листья копытня и зеленой корки плодов грецкого ореха**. 1 ч. л. порошка смеси залить 1 стаканом сухого виноградного вина, настоять в закрытой посуде 30 мин, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. За один месяц выпить 4 л такого вина. Это вызывает постепенно сильное отвращение к спиртным напиткам.

Можно приготовить и прекрасное средство, также вызывающее постепенное отвращение к алкоголю: на одну чашечку **нерастворимого кофе** (50 г) бросить, еще при варке, 1/4 ч. л. **порошка корней копытня**. Этот кофе выпивать утром и в обед небольшими глотками за 20–30 мин до еды.





В последнее время стал известен еще один забытый рецепт целителей XIX века. Оказывается, **настойка и отвар чабреца (тимьяна)**, растения из семейства яснотковых, излюбленной пряной травки, которую употребляют для душирования чая и применяют как пряность, неплохое средство для лечения всех стадий хронического алкоголизма.

Наиболее доступен **отвар**, рецепт которого приводим: 15 г сырья чабреца (травы) помещают в 200 мл воды, кипятят на водяной бане 15 мин, фильтруют, доводят кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 50 мл 2 раза или по 100 мл 1 раз в день. При сочетании с приемом водки (10–15 мл) через 30 мин появляется рвотная реакция. У многих больных уже с первых дней возникает безразличие или отвращение к водке. Лечение ежедневное или через день. Всего проводят 7–10 сеансов. Используют всегда только свежеприготовленный отвар. Без сочетания с алкоголем срок лечения от 2 недель до 1 месяца.

Противопоказания: нельзя применять чабрец в предынфарктном и постинфарктном периодах.

Хорошее лечебное действие оказывают **сборы лекарственных растений**, составной частью которых является чабрец:

Приготовить **сбор** из сухих измельченных растений (взяты в частях по весу): трава тимьяна ползучего (чабрец) — 4, трава полыни горькой — 1, трава золототысячника — 1.

Настой. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать при тяге к алкоголю по 1–2 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 15 мин до еды в течение 2–3 месяцев.

Приготовить **сбор** из сухих измельченных растений (взяты в частях по весу): трава полыни горькой — 2, трава зверобоя — 2, листья мяты перечной — 2, цветки тысячелистника — 2, трава тимьяна ползучего — 1, корни дягиля — 1, ягоды можжевельника обыкновенного — 1.

Настой. 2 ст. л. сбора залить 1 л крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить как чай в течение дня при алкоголизме и добровольном желании избавиться от него. Курс лечения — 10 дней, делают перерыв на 3–5 дней, затем курс лечения повторяют с перерывами до наступления отвращения к алкогольным напиткам.

Однако не все травы действуют столь тошнотворно. Есть и такие, которые помогают больному побыстрее прийти в себя и действуют успокаивающе (седативно) на центральную нервную систему, одновременно снимая желание повторить возлияние.

Одно из таких растений — **пион узколистый**, травянистый многолетник семейства пионовых. Встречается в степной и лесостепной зонах юго-востока России, на Украине.

Для лечения используют **настой корневищ**. Высушенные, мелко раздробленные корневища (1 ч. л.) варят 5 мин в 400 мл воды, процеживают, доводят кипяченой водой до первоначального объема и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Так же, как и предыдущие травы, пион можно использовать только по назначению и под наблюдением врача, поскольку передозировка настоя небезопасна.

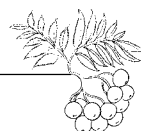
Толокнянка обыкновенная — вечнозеленый стелющийся кустарник. Настой листьев используют для лечения и профилактики алкоголизма и как укрепляющее нервную систему средство.

Настой. 1 ст. л. сухих измельченных листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять при комнатной температуре 12–14 ч, затем нагреть до кипения и настоять 15 мин на слабом огне, поддерживая легкое кипение, после чего охладить 15–20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. через 2–3 ч в течение 3–4 суток, затем по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды до наступления отвращения к спиртным напиткам. Этот настой полезно пить при недержании мочи, в частности вызванном алкогольным отравлением.

Розмарин лекарственный. Культивируется как лекарственное и эфирномасличное растение в южных районах России. С лечебными целями применяют листья и однолетние стебли с листьями, которые собирают в феврале — мае. Сушат в хорошо проветриваемых теплых помещениях. Настой листьев розмарина — прекрасное средство лечения и профилактики алкоголизма, обладающее тонизирующим действием при упадке сил и неврозах.

Настой. 5 ст. л. сухих измельченных листьев розмарина залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 мин, настоять 30 мин, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками. Курс лечения — 1 месяц.





Перерыв — 2 недели. Принимать до наступления отвращения к спиртным напиткам.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные травы **чабреца и душицы**. 4 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пока человек находится еще в состоянии опьянения, дать ему выпить 200 мл настоя, а через 2 ч — остальное. Настой вызывает отвращение к алкогольным напиткам, возбуждает аппетит, стимулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, уничтожает спазмы желудка и кишечника, снимает тошноту, рвоту и головную боль, оказывает успокаивающее действие. Его полезно ежедневно пить в виде чая человеку, страдающему хроническим алкоголизмом в течение 8–12 месяцев. Настой нельзя употреблять при беременности.

Чабрец + шалфей + листья мяты перечной и розмарина + цветки фиалки душистой смешать в равных частях по весу сухие измельченные травы. 100 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Когда человека потянет к выпивке, дать стакан минеральной воды, добавив в него 10–20 капель этой настойки. В начальной стадии алкоголизма лечить по схеме: с 1-го по 10-й день давать по 20 капель 3 раза в день до еды на половину стакана минеральной воды, с 11-го по 20-й дни — по 15 капель, с 21-го по 30-й день — по 10, с 31-го по 40-й день — по 5.

Мята перечная + розмарин + шалфей лекарственный (по 5 частей каждое), **трава полыни горькой + душица + чабрец + зверобой** (по 3 части каждое). При лечении хронического алкоголизма приготовить сбор (составляющие берут в частях по весу). 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде 1 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 100 г настоя 3 раза в день до и после еды. Остаток пить в течение дня вместо воды: 4 раза по 100 г, добавляя каждый раз по 20 капель настойки (см. предыдущий рецепт). Количество настойки постепенно уменьшать до 5 капель и на этой дозе остановиться до наступления лечебного эффекта.

Чабрец + подмаренник настоящий (желтый) + дубровник обыкновенный + майоран + пустырник обыкновенный + листья и соцветия календулы + цветки боярышника + корневища валерианы и синюхи голубой смешать в равных частях по весу сухие измельченные травы. 1 ст. л. залить 1 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде 30–40 сек., настоять до охлаждения, процедить, добавить 8 ст. л. меда. Пить при лечении хронического алкоголизма по 100 г 3 раза в день до и после еды. Кроме того, после еды или во время ее принять 1 ст. л. нерафинированного растительного масла. Курс лечения — 2 месяца. После месячного перерыва лечение можно возобновлять.

Взять измельченную **траву чабреца + зверобоя + мяты перечной + душицы + корни одуванчика** (по 6 частей каждое) + **листья полыни горькой + траву с цветками тысячелистника + соцветия пижмы** (по 3 части каждое) + **траву золототысячника + плоды можжевельника обыкновенного + корни дягиля лекарственного** (по 2 части каждое). Смешать в частях по весу. 3 ст. л. смеси залить 0,3 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить по 1–2 ст. л. 8–10 раз в день. Курс лечения — 2 месяца. После месячного перерыва лечение можно возобновлять.

Смешать в частях по весу сухие измельченные **траву тысячелистника — 2, листья полыни горькой — 1**. 3 ст. л. смеси залить 0,6 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать при лечении алкоголизма по 200 г 3 раза в день за 1 ч до еды. Через 3 дня лечение повторять до наступления стойкого отвращения к алкогольным напиткам.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные **листья с ягодами омелы белой, траву золототысячника**. 4 ст. л. смеси залить 0,75 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить равными частями 3 раза в день за час до еды. Через 3 дня лечение повторять до наступления стойкого отвращения к алкогольным напиткам.

Взять 50 г свежих измельченных **листьев капусты белокочанной** и 30 г **плодов петрушки**, залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде на





слабом огне 15 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить при лечении алкоголизма по 3 стакана в день небольшими глотками.

При тяжелом отравлении спиртным с рвотой и полным расстройством пищеварения полезна смесь лекарственных растений (берут в частях по весу): семенные **верхушки щавеля конского** (собирают в период цветения растения) — 2, **травы зверобоя, шалфея лекарственного, мелколепестника канадского** — по 1 части каждое. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить 3 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 1 мин, настоять до охлаждения, процедить. В острый период принимать по 50–70 мл через каждые 1–1,5 ч.

Если удастся распознать начало заболевания алкоголизмом, то взять поровну **цветки лаванды и листья мелиссы**. 2 ч. л. сухой измельченной смеси варить 5 мин в 0,5 л воды, настоять до охлаждения, процедить. Пить понемногу в течение дня.

Смешать в равных частях по объему **инжир, курагу, изюм, чернослив, сухие плоды боярышника, рябины красной, шиповника**. 2 стакана смеси залить 1,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, настоять, укутав, 12 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Выпить в течение дня небольшими глотками. Готовить и принимать ежедневно до наступления стойкого отвращения к алкогольным напиткам. Настой обладает высокой лечебной эффективностью и особенно полезен при тяжелых формах алкоголизма.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные **листья березы, земляники лесной, крапивы двудомной, мяты, мелиссы, смородины черной, ежевики, малины, шиповника, траву с цветками зверобоя, донника лекарственного, тысячелистника, цветки боярышника, календулы, ромашки аптечной, шишки хмеля**. 3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить вместо воды в течение дня. Настой — эффективное средство, устраняющее пристрастие к алкоголю.

200 г сырых **семян тыквы** (очистить, измельчить), 200 г сырых **семян подсолнечника** (очистить, измельчить), 200 г поджаренного **арахиса** (смолоть), 200 г поджаренных **орехов фисташ-**

кового дерева (смолоть), 200 г поджаренных **орехов лещины** (смолоть), 200 г поджаренных **грецких орехов** (смолоть), по 100 г **риса и очищенного овса** (поджарить до бежевого цвета, смолоть), по 50 г **плодов укропа и фенхеля** (смолоть), по 500 г растопленных до жидкого состояния натурального **пчелиного меда и сливочного масла** тщательно размешать друг с другом до однородного состояния. Принимать при лечении алкоголизма по 1 ст. л. каждый час (8–10 ст. л. в день).

Включите в ежедневный рацион питания человека, страдающего болезненным пристрастием к спиртным напиткам, **отвар очищенного зерна овса с молоком и медом**. Это прекрасное освежающее и питательное средство, позволяющее при постоянном его употреблении полностью излечить это истощающее организм заболевание. Считается, что это средство полезно практически всем — и здоровым и больным.

Отвар: 2 стакана овсяной крупы заливают 6 стаканами воды, выпаривают путем кипения до половины (до густоты киселя). Процеживают через сито и вливают в отвар равное количество натурального молока и кипятят вновь 5–7 мин. В полученную таким образом жидкость добавляют **мед** по вкусу и хорошо промешивают. Полученный очень приятный на вкус напиток принимают в теплом виде в течение дня.

Еще более высокими целебными свойствами обладает это средство, если в него по возможности добавлять при кипячении молока по небольшой горсти измельченные **изюм** без косточек, **инжир, курагу, чернослив** (без косточек, разумеется), **грецкие орехи, орехи фундук, орехи кедра сибирского**.

20 г **плодов пастушьей сумки** положить в стеклянную или эмалированную посуду, залить крутым кипятком 200 мл, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 мин, остудить при комнатной температуре в течение 15 мин, процедить, перелить в стеклянную посуду закрыть. Хранить в темном прохладном месте не более 2 дней. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

10 г сухой измельченной **травы пастушьей сумки** поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить, перелить в стеклянную посуду, закрыть.





Хранить не более 2 дней. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день после еды.

Клоп зеленый древесный. Внешне довольно привлекательное насекомое зеленой, реже пестрой расцветки с мелкими красноватыми точками по спинке и резким «клоповым» запахом. Этот вид клопа в виде **водочной настойки** широко применяют в качестве средства, вызывающего отвращение к алкогольным напиткам при алкоголизме. Обычно **100 клопов** заливают 250 мл водки и настаивают одну неделю, затем процеживают и дают больному по 25–50 мл в момент алкогольного опьянения. При этом появляется сильная рвота, повторяющаяся после каждого приема алкоголя. Повторный прием препарата закрепляет лечебный эффект.

Собрать **лесных муравьев**, **высушить их в духовке, измельчить в порошок**. Принимать при лечении алкоголизма по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая водой, за 30 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости лечение повторить через 1 месяц перерыва.

Налим является холодолюбивой рыбой. Он используется из-за выделяемой им слизи для лечения алкоголизма. Для этого только что пойманного налима помещают в широкогорлую бутылку или стеклянную банку и заливают водкой с таким расчетом, чтобы он был полностью покрыт жидкостью. При этом в качестве защитной реакции налим выделяет большое количество слизи, которая при настаивании в течение 7–10 дней постепенно растворяется, затем налима удаляют, а слизистую настойку используют для лечебных целей. Полученная настойка представляет собой слегка мутноватую, опалесцирующую жидкость с характерным, несколько неприятным рыбным запахом. 25–50 мл препарата дают больному в момент алкогольного опьянения, в результате появляются сильная рвота, чувство страха повторной рвоты при вдыхании паров алкоголя и прочие неприятные ощущения, длящиеся несколько дней. Повторный прием такой же дозы препарата способствует закреплению лечебного эффекта.

Скипидар рекомендуют принимать внутрь при алкоголизме, начиная с 5 капель на 1 ст. л. или 1/4 стакана отвара плодов шиповника или травы чабреца, постепенно добавляя ежедневно по 1–2 капли до 30 капель, а затем постепенно уменьшая это количество до нуля.

20–25 капель концентрированной **серной кислоты** развести в 1 л прохладной кипяченой воды. Давать пить алкоголику по 1 ч. л. 2 раза в день до еды, пока не закончится весь раствор.

4 г **порошка чистого железа** смешать с 4 г **порошка сахара**. Эту смесь разделить на 12 частей. Принимать утром и вечером по одному порошку. Через неделю разделить новую смесь порошков на 10 частей и принять так же, как и первые. По прошествии второй недели разделить вновь приготовленную смесь на 8 частей и принимать также по одному порошку, утром и вечером. Продолжать приемы порошков, уменьшая количество частей, как сказано выше. При этом могут возникнуть запоры, так что следует принимать рекомендуемые слабительные средства.

При «горении» алкоголика свежая моча внутрь — вернейшее лечебное средство.

Пчелиный хлеб готовят взрослые пчелы и кормят им своих личинок. Удивительно, что готовят этот продукт они абсолютно разумно, заботясь о своих будущих личинках и подбирая им пыльцу не одного вида, а своеобразный коктейль со своим подбором микроэлементов. Такой «хлеб» имеет исключительную ценность. А готовят его пчелы следующим образом: пчела с пыльцой-обножкой, войдя в межрамочное пространство улья, разгружает свою ношу, перекладывая собранные пылинки в восковые ячейки. Затем пчелы ударами головы утрамбовывают пыльцу в ячейках, причем скрепляют ее верхний слой еще и слюной, которая, как утверждают ученые, имеет удивительный состав и какие-то особые ферменты, а другие пчелы тут же заливают этот слой медом. Затем начинается процесс проращивания этой пыльцы, во время которого она обогащается витамином Е. Этот процесс весьма сложен, так как пыльца хорошо прорастает только на рыльце пестика цветка.

Затем в пыльце, закрытой с 3 сторон воском, а сверху медом, под влиянием ферментов происходят важные химические изменения, реакции. Часть сахара при этом превращается в молочную кислоту, которая прекрасно консервирует быстропортящиеся компоненты пыльцы.

Последняя операция, которую пчелы проводят непосредственно перед кормлением личинок, — структурирование, во время которого закладывается программа воздействия на живой





организм, построение его основных систем. Поедая этот корм, личинки формируют сердечно-сосудистую, кроветворную, нервную, костную системы и желудочно-кишечный тракт.

Формирование идет по программе, заложенной пчелами, именно теми частицами слюны, которой пчелы скрепляют верхний слой утрамбованной пыльцы. За 3 дня масса личинок возрастает в 1,5 тысячи раз. Такой биологической активности на сегодняшний день не имеет ни один продукт в мире. Он насыщен минеральными элементами: 40 % калия, 25 % магния, 17 % железа, 17 % кальция — и витаминами А, С, Р, Е. Калий определяет построение и функционирование сердечной мышцы, обмен веществ и вывод токсинов из организма. Магний — построение и функционирование нервной системы. Железо регулирует работу кроветворной системы, состав крови и активность гемоглобина. Кальций определяет построение костной системы, состав костей и их прочность.

Первые опыты по применению пчелиного хлеба для лечения болезней показали удивительные результаты: лечебный эффект наступает уже через несколько дней. На основе пчелиного хлеба была разработана пищевая добавка, известная под названием «пчелиный хлеб», учитывающая особенности человеческого организма и сохранившая все свойства пчелиного хлеба. Пчелиным хлебом прекрасно лечат алкоголизм.

Ученые, создав уникальную **биодобавку**, не только поработали над сохранением свойств пчелиного хлеба, но и нашли ключ к расшифровке программы оздоровления, заложенной пчелами. Этим волшебным ключиком оказалась человеческая слюна. Это значит, что препарат необходимо рассасывать как конфетку и ни в коем случае не запивать водой в течение 30 мин после приема. Пчелиный хлеб обладает прекрасным кисло-сладким вкусом, поэтому главная задача при его приеме — не съесть его сразу. Побочных результатов это, конечно, не вызовет, но приведет к необоснованному расходу ценного продукта без особой пользы для организма.

Разовая доза препарата, обеспечивающая стимуляцию защитных сил организма: для взрослых — в пределах 2 г, для детей — 0,5 г.

Что особенно ценно — у препарата нет никаких противопоказаний, за исключением аллергии на продукты пчеловодства. В целях

профилактики его можно употреблять всем: и взрослым, и детям, но, конечно, по 1 разу в день в пределах указанной выше дозы.

Аметист. С глубокой древности считается, что сила аметиста есть: «пьянство отгонять, мысли лихия отдалять, оберегать от злого рока, навевать счастливые сны, приносить счастье, добрый разум делать, благотворно влиять на жизнь и во всяких делах помощь давать».

Можно уберечься от злых, враждебных нам людей, стремящихся вовлечь нас в пьянство, если носить аметист так, чтобы он бросался им в глаза. Считается, что сила аметиста проявляется в тех случаях, когда этот камень носят не постоянно, а лишь время от времени. Аметист приносит покой и удачу, успокаивает нервную систему, придает бодрость, делает добрым.

Если перед тем как лечь спать, человек положит под своим ложем аметист, он избавится от дьявольского искушения и будет хорошо спать и видеть красивые и цветные сны...

Аметист — камень терпения. В качестве талисмана он помогает выполнить нудную работу, которая не нравится, но ее необходимо завершить в определенное время.

Аметист отражает фиолетовый луч — один из цветов третьего глаза. Этот цвет можно иногда увидеть при заходе солнца в сумерках, когда свет дня превращается в темноту. Фиолетовый цвет символизирует переход сознания от нормального состояния в сумеречную область всеведения. В этот удивительный момент лучи аметиста несут сущность магии и способность перехода из одной реальности в другую.

Тонкие вибрации аметиста успокаивают мирские страсти.

Аметист показывает уму, как стать смиренным, чтобы открылась дверь в высшие планы, он устанавливает внутренний мир и покой. Учит разум, как служить своему «я», руководит переходом человека к более глубокому пониманию. Только тогда можно перешагнуть порог истинного знания и мудрости, когда разум поймет, что есть что-то более значимое, чем он сам, что существуют границы его понимания и что чувства могут отразить только малую часть Бытия.

Поскольку аметист инициирует мудрость и большое понимание, он очень полезен людям, жалующимся на болезненное пристрастие к алкогольным напиткам. Аметист говорит: «Радуй-





тесь, чтобы душа освободилась из тюрьмы физического тела, помогайте освободиться душе от печали, горя».

Аметист успокаивает нервную систему, поэтому его полезно применять при перегрузках нервной системы, тревогах, напряженности, головных болях — этот камень снимает причину этих состояний.

Фиолетовый аметист имеет оттенки голубого или красного цвета. Голубой цвет несет умиротворение, дает равновесие, гасит раздражение.

Аметист особенно полезен людям, страдающим от постоянных ночных кошмаров. Положите камень под подушку и спите спокойно — он навевает добрые сны.

Симпатические средства. Если алкоголика сильно искушают пчелы, то нередко после этого он отвращается от своей пагубной страсти. (Правда, необходимо знать, что у него нет аллергии на пчелиный яд. — Н.Д.)

Существует такое симпатическое народное средство: где-нибудь в поле или в лесу найти **лошадиный скелет** с головой и собрать ту траву, которая выросла из переносицы, приготовить из нее настой и выпить. Человек после этого навсегда получает непреодолимое отвращение к алкоголю.

В старинных «Травниках» предлагается много средств лечения и профилактики алкоголизма.

Запой

«Капуста варена с семенем капустным и в пиити прята — никакo человек в тот день не напиется пьянаго пиития хмельнаго до пьяна.

От сей болезни, привычкою произведенной, очень полезно давать во всяком напитке, который употребляет запоем — пьющий, порошок из корня травы копытня, да понемногу, чтобы не рвало, а только тошнило;

Взять порошка внутренней корки бузины, или крушины, или корня белочеремичного два золотника, штоф вина и настоять дня три или четыре, после давать по рюмке раза три или четыре в сутки. Или принимать по золотнику корня папоротного поутру и на ночь каждый день.

Возьми порошка корня переступня четыре золотника на штоф вина или другого напитка, настой дня два или три и давай по рюмке три или четыре раза в сутки.

Взять внутренней бузиной корки, или корня переступня, или корня белочеремичного, сколь-

ко надо, дабы сделать крепкий чай, и прибавлять этого чаю понемногу во всякое питье постольку, дабы не рвало, а только тошнило.

Простое средство противу сумасшествия от пьянства. Взять хлебного вина и деревянного масла каждого по рюмке и смешать их, дать выпить больному. Случалось замечать: 1) что иногда одного или двух приемов сего домашнего средства достаточно к прекращению болезни, 2) что больные тотчас погружались в глубокий сон, или у них делалась желчная рвота, за коею следовал продолжительный сон».

Опьянение

«Если лук съест после крепкой водки, он уничтожает ее действие; если съест вперед — то можно безопасно ее пить хоть стаканами.

Ягоды малины варены в воде, перепущенной из коневья щавья, и то питье пити даем тем людям, кои через меру пьют, и тако хмель из них выйдет.

Легкое борова изсушено и на порошок истерто, давать пить, и тот человек не упьется пьяным пиитием.

Никакое средство, исключая нашатырного спирта, не прогоняет с такою быстротою хмеля, как крепкий черный кофе с лимонным соком.

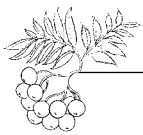
Для скорейшего возвращения опьяневшего в чувство, дать одну или две ложки чайных Гофманских капель.

Для приведения в чувство опьяневшего советуют влить в рот ему несколько ложек винного уксуса.

Холодная вода, наливаемая струею на затылок, и вообще вдоль хребта опьяневших, действует оживляющим образом.

Заговоры. Почему человек — венец творения Божия — становится хуже животного? Судя по всему, здесь приходится говорить о дьявольском одержании внешне невидимом соединении беса с душой человека, сопровождаемом полным или частичным подавлением личностных духовных сил человека и внушением ему злой воли. И происходит это оттого, что человек сам «открывается» дьяволу от чрезмерного винопития. Здесь уместно вспомнить слова Спасителя: «Род сей изгоняется постом и молитвой» (Мф, 17, 21). Несомненно, в первую очередь необходим пост — когда мы должны больше думать о Боге, о нашей греховности, каяться перед Господом, всячески воздерживаться от самых, казалось





бы, незначительных грехов, включая винопитие, и, конечно же, молиться.

Великой исцеляющей силой обладает **МОЛИТВА от чародейства**:

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, огради мя святыми Твоими ангелы, молитвами Всепречистых Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии, силою Честного и Животворящего Креста, святого архистратига Божия Михаила и прочих Небесных сил бесплотных, святого пророка Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, Чудотворца, святителя Льва, епископа Китайского, святителя Никиты Новгородского, святителя Иоасафа Белгородского, святителя Митрофана Воронежского, преподобного Сергия, игумена Радонежского, преподобных Зосимы и Савватия Соловецких, преподобного Серафима Саровского чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии, святого мученика Трифона, святых и праведных богоотцев Иоакима и Анны и всех святых Твоих, помоги мне, недостойному рабу Твоему (имя молящегося), избави мя от всех навет вражиих, от всякого зла. Колдовства, волшебства, чародейства и от лукавых человек, да не возмогут они причинить мне никоего зла. Господи, светом Твоего сияния сохрани мя заутра, и полудне, и вечер, и на сон грядущего и силою благодати Твоея отврати и удали всякая злая нечестия, действующая по наущению диавола. Аще кое зло замыслено или соделано есть, возврати его паки в преисподнюю. Яко Твое есть царство и сила, и слава Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Мы можем обращаться с молитвой также и к Богородице, особенно перед ее иконой, именуемой «Неупиваемая Чаша».

Явление этого святого образа произошло в 1878 г. Один крестьянин был подвержен пагубному недугу пьянства. В короткое время он пропил все свои деньги, все, что нашел в доме, да и сам дом, дошел до нищенского состояния и даже ноги у него отнялись. Но однажды этот спившийся человек увидел необыкновенный сон. Подходит к нему благолепный старец и говорит: «Иди в город Серпухов, в монастырь Владычицы Богородицы. Там есть икона Божией Матери

«Неупиваемая Чаша», отслужи перед ней молебен и будешь здоров и душой, и телом». три раза являлся пьянице старец, и наконец тот отправился в путь.

Придя в монастырь, страждущий рассказал о своих необычайных снах и попросил отслужить молебен. Но в монастыре никто не знал иконы Богородицы с таким названием. Неожиданно на обороте древней иконы, висевшей в переходе из храма в ризницу, обнаружилась надпись: «Неупиваемая Чаша». Сей образ был торжественно перенесен в главный собор, и перед ним отслужили молебен. Во время молебна страждущий получил полное исцеление и домой вернулся совершенно здоровым.

Радостная весть о чудесном исцелении быстро разнеслась по всем уголкам России. Одержимые недугом пьянства, их родные и близкие возносили горячие молитвы к Царице Небесной; многие приходили в Серпуховский монастырь уже для того, чтобы возблагодарить Пресвятую Богородицу за Ея милость. Подобные исцеления молитвами Богородицы происходят и в наши дни.

Молитва преподобному Моисею Мурину

«О великая сила покаяния! О, неизмеримая глубина милосердия Божия! Ты, преподобный Моисей, был прежде разбойником, но потом ужаснулся своих грехов, восскорбел о них и в раскаянии пришел в монастырь и там в великом плаче о своих беззакониях и в трудных подвигах проводил свои дни до кончины и удостоился Христовой благодати прощения и дара чудотворения. О, преподобный, от тяжких грехов достиг пречудных добродетелей, помоги и молящимся тебе рабам (имя), влекомым в погибель от того, что они предаются безмерному, вредному для души и тела употреблению вина. Склони на них свой милостивый взор, не отклони и не презри их, но внимли им, прибегающим к тебе. Моли, святой Моисей, Владыку Христа, чтобы не отверг их Он, Милосердный и да не возрадуется диавол их гибели, но да пощадит Господь этих бессильных и несчастных (имя), которыми овладела пагубная страсть пьянства, ведь мы все Божии создания и искуплены Пречистою Кровью Сына Его. Услышь же, преподобный Моисей, их молитву, отгони от них диавола, даруй им силу победить их страсть, помоги им, простри твою руку, выведи их от рабства страстей, и избавь от винопития, чтобы они обновленные, в трезвении





и светлом уме, возлюбили воздержание и благочестие и вечно прославляли Всеблагого Бога, всегда Спасающего Свои создания. Аминь»».

В арсенале народной медицины существует большое количество целебных заговоров против злоупотребления алкоголем.

1 ст. л. измельченной **травы чабреца** заварить 0,5 л кипятка, кипятить 10–15 мин, настоять, укутав, 4–6 ч, процедить. 100–150 г отвара и 1 ст. л. водки заговаривают 3 раза следующим **заговором**:

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй раба Божьего (имя) грешного.

О Всемогущий, сладчайший Иисусе, пощади раба Божьего (имя) грешного, исцели от язвы, от вина, разврата и сквернословия.

Душа его погрузилась в бездну всякого грехопадения. Господи, нет такого греха, который бы он не испил. Господи, взыщи раба Божьего (имя) в стане мира развратного.

Он служит и работает день и ночь лстивому сатане. Господи, спаси его душу, чтобы она не погибла в бездне прегрешений от вина, разврата и сквернословия. Аминь».

Отвар выпить. Водку в ложке — понюхать, прополоскать рот и горло, сплунуть. Все это надо проделывать утром или вечером. Вскоре вырабатывается стойкое отвращение к спиртному.

Следующий **заговор** наговаривается на волос пьяницы или на воск. Чтение заговора предваряют **молитвы** Святому Вонифатию и Святому Лазарю.

«Заря-зарница, красная девица,

Сама мати и царица,

Светел месяц, ясны звезды,

Возьмите у меня бессонницу,

Бездремотницу, полунощницу!

Среди ночи прииди к рабу(е) Божьему(ей) (имя)

Хоть красной девицей, хоть матерью-царицей, И сложи с раба(ы) Божьего(ей) (имя), и отведи от раба(ы) Божьего(ей) (имя) окаянную силу.

И дай Спасову руку, Богородицын замок.

Ангел раба(ы) Божьего(ей) (имя), архангел раба(ы) Божьего(ей) (имя), сохрани душу раба(ы) Божьего(ей) (имя), скрепи сердце раба(ы) Божьего(ей) (имя).

Враг, сатана, откажись от раба(ы) Божьего(ей) (имя).

Крестом крещуся, Крестом ограждаюсь, Крестом ангела призываю, Крестом лукавого отгоняю.

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, Аминь!»

После чтения заговора кусочек воска или волос надо втайне от пьющего зашить в его одежду.

Заговор матери на пьяницу-сына

Нужно провезти воду через 3 деревни в открытой посуде. Сколько-то останется, сколько-то расплещется. На ту воду, что осталась, наговорите, не входя в свой дом, и вечером этого же дня напоите этой водой сына.

Абсолютно точно, что он бросит пить. Если будет кто потом спрашивать, как это он бросил пить, утаите, ни в коем случае не говорите никому, даже сыну. Подгадайте, чтоб день был субботний.

«Три деревни с бабами и мужиками, с коровами и с быками, с собаками и кошками, с порожней посудой и пустыми лукошками, с пустыми стаканами и кружками, с трезвыми друзьями и подружками, в церкви с попами и без попов, все трезвые, и мой сын таков. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Заговор на пьяницу-дочь

Нужно знать определенно, что у той, кого вы будете лечить, нет месячных. Положите несколько угрей в посуду с вином, пока они не застнут, читайте заговор.

«Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Хмель и вино, отступись от рабы Божьей (имя). В темные леса, где, люди не ходят, в поле, где кони не бродят, в небо, где птицы не летают. Во имя Отца и Сына и Святого Духа (повторить 2 раза). Хмель и вино, выходи на быструю воду, по которой люди не ездят, от рабы Божьей (имя). Хмель и вино, поиди на буйный ветер, который веет, да в нашу сторону не идет. Аминь».

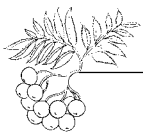
Заговор (деревенский). В свинарнике соберите в кучу солому, что подкладывают свинье для отдыха, положите в нее бутылку с любимым напитком алкоголика и скажите 3 раза:

«Свинья и та водку не пьет, а помои жрет. Так и ты, раб Божий (имя), водку не пей, через нее не болей».

Из этой бутылки пусть алкоголик выпьет, и эта пагубная страсть у него пройдет.

Заговор. Возьмите траву чабреца, настаивайте на ней спиртное с понедельника по воскрес-





ные, затем процедите. Во время приготовления настойки приговаривайте:

«Богородская трава, Богородская голова, вразуми раба Божьего (имя), чтоб хмельного не пил, рюмки не хватал, браги не глотал. Как слово, так и дело. Аминь. Аминь. Аминь».

Заговор. Чтобы вылечить раз и навсегда от запоя рекомендуют взять любимый напиток алкоголика и пойти на кладбище. Стать в воротах, дожидаться, когда привезут хоронить покойника, и сказать:

«Как покойник среди нас не живет, так и раб Божий (имя) хмельного не пьет. Аминь. Аминь. Аминь».

Поставьте дома бутылку, которую носили на кладбище, но не предлагайте страждущему выпить. Пусть сам увидит ее и выпьет, тогда вскоре избавится от пристрастия к спиртному.

Заговор. Этот заговор следует произносить во время убывающей луны:

«Шел Иисус Христос вдоль реки, глядел на золотые пески. Идет он против солнца, супротив месяца. Идет — воды не взобьет, песка не всколыхнет. Как всей господней реки не выпить, не вылить, так чтобы и раб Божий (имя) вина не пил, брагу не лил.

Как Иисус воды в реке не всколыхнет, так и раб Божий (имя) зелена вина, браги не пьет. Аминь. Аминь. Аминь».

Заговор. Этот заговор тоже нужно произносить во время убывающей луны в полночь 3 раза:

«Как покойник из гроба не встает, вина зелена не пьет, так и ты, раб Божий (имя), не пей ни

с утра зари, ни с вечера на ночь. Аминь. Аминь. Аминь».

Рецепт. Чтобы муж не пил, надо читать над ним, когда он спит пьяным:

«Как отрекся Иуда от Христа, так пусть раб Божий (имя) отрекается от вина. Аминь. Аминь. Аминь».

Заговор. Этот заговор помогает быстро и эффективно избавиться от вредного пристрастия к алкоголю. Как правило, выпив 3 раза наговоренное спиртное, человек перестает испытывать к нему тягу.

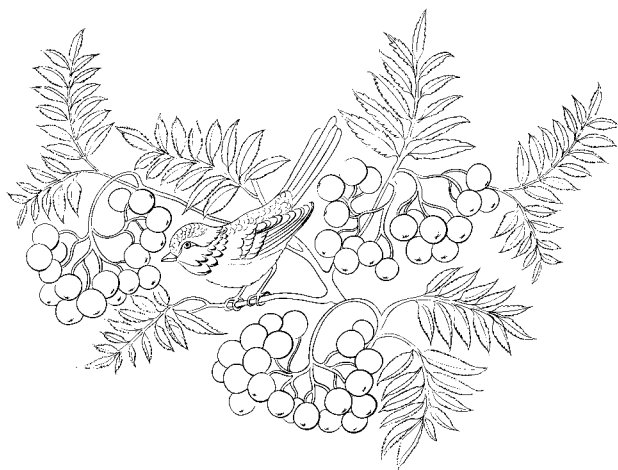
«Позвал игумен попа и сотворили они вместе 3 раза эту молитву «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй раба Божьего (имя) от скверной страсти, хмельной напасти. Как свинье море-океан не переплыть, так рабу Божьему (имя) хмельного вовеки не пить. Аминь. Аминь. Аминь».

Заговор. Соберите веник из ветвей различных деревьев (березы, дуба, калины, осины и т.д.): для пьющей женщины — с деревьев женского рода, для пьющего мужчины — с деревьев мужского рода. Обметите этим веником все углы в доме, приговаривая:

«Как правда, что вам солнышку больше не радоваться, как росинкам на листе вашей не скачиваться, так и то правда, что вам в земле сырой гнить, а рабу Божьему (имя) больше вина зелена не пить. Аминь. Аминь. Аминь».

Выройте яму за домом так, чтобы веник уместился в ней и засыпьте землей. Веник должен сгнить в яме, а страждущий после этого — бросить пить спиртное.





ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Пожалуй, это самая частая и отягощающая наше состояние разновидность боли, диапазон которой очень широкий. Большинство из нас испытывают легкую головную боль, когда устали, голодны, обеспокоены чем-то, слишком долго напрягали глаза, выпили спиртное или простудились. Наблюдается и другой тип — боль внезапная, необъяснимая, новая. Она начинается без видимой причины и не прекращается, то заканчивается, то возвращается вновь.

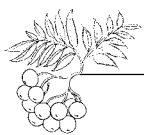
Боль напряжения можно узнать по следующим признакам: обычно чувствуется она сильнее всего в затылке, в шее и редко бывает односторонней; может продолжаться неделями и даже месяцами, с короткими периодами затишья, хотя ее сила и может меняться; приступы начинаются в любое время дня; больные обычно описывают ощущение плотной повязки, сдавливающей, но не пульсирующей; она никогда не сопровождается температурой. Такой тип головной боли наблюдается у больных, живущих в постоянном напряжении, в состоянии стресса. Неврозы, невротические состояния и депрессия — основные причины головной боли. При истерии она похожа на ощущение вколачиваемого в затылок гвоздя, больные говорят о чувстве внешне-

го давления и стягивания (каска, шлем, обруч). Отличительная особенность головных болей при депрессиях — изменение их интенсивности на протяжении суток; как правило, такие боли уменьшаются во второй половине дня.

Боль при мигрени имеет совершенно другие характеристики. Имеется предваряющий период (минуты или даже часы перед приступом), когда человек может чувствовать усталость или депрессию, или у него нарушается зрение, появляются искры в глазах, он теряет боковое зрение, временно не может читать и даже говорить. Мигрень возникает на одной стороне головы, у каждого человека это почти всегда одна и та же сторона. Боль носит пульсирующий характер, обычно начинается утром и постепенно, через 30–60 мин, усиливается. Приступы могут случаться каждые несколько дней или недель. Продолжаются они в течение нескольких часов, но обычно не более чем день или два. Мигрени могут провоцироваться алкоголем или определенной едой. Часто они возникают после стресса, когда кажется, что вы уже успокоились, сопровождаются тошнотой и рвотой, а облегчаются сном.

Головная боль, стянутая в одно место, — тоже разновидность мигрени. Знают ее в основном





мужчины, тогда как типичные мигрени поражают женщин, особенно страдающих нарушением митрального клапана сердца. Исчезают такие боли после менопаузы. Головная боль, стянутая в одно место, часто ощущается позади глаз, возникает внезапно, достигает максимума через 5–10 мин и через 1 ч стихает. Часто она провоцируется алкоголем. В этом случае сон не помогает: при такой боли вы не уснете, она вас разбудит. Случается несколько раз в день в течение 1 недели и потом прекращается.

Обширную группу составляют головные боли при общих токсических и метаболических заболеваниях. Это неизбежный спутник инфекционных болезней, протекающих с высокой температурой. Боль локализуется на одном определенном месте (лица или головы) и быстро усиливается. Она сильнее утром, возрастает при кашле, чихании и резких движениях головы. Боль при синусите усиливается алкоголем, внезапными температурными переменами, поэтому зимой бывает при переходе из теплой комнаты на холод.

Боль, вызываемая опухолью головного мозга, не колеблется в своей интенсивности, но со временем становится все сильнее и сильнее, утром при движении, напряжении, кашле, чихании, подъеме тяжестей. Легче становится только в лежачем состоянии. Такая боль часто сопровождается тошнотой и рвотой.

Распространенная причина головных болей — шейный остеохондроз. Они не ограничиваются шеей и затылком, а могут иррадиировать в лобно-орбитальную область.

Причиной головной боли может быть и понижение давления спинномозговой жидкости, в этом случае боль стихает и даже исчезает, если больной принимает горизонтальное положение.

Высокое артериальное давление вызывает пульсирующую головную боль, которая обычно локализуется в затылке и особенно проявляется при пробуждении.

Еще один тип головной боли свойствен обычно пожилым людям, страдающим воспалением артерий височной области. При этом диагнозе больным трудно жевать, у них нарушено зрение, наблюдаются боли в других частях тела, а также температура и потеря веса. Эта головная боль длится днями или неделями на одной стороне головы и так узко локализована, что можно даже указать больное место пальцем. В этом случае

необходимо немедленное и серьезное лечение основного заболевания, ибо не исключен удар или слепота.

Травмы головы дают свою головную боль. Ее могут вызывать также неправильно подобранные очки и заболевания глаз (глаукома, катаракта и др.).

Если вы стали принимать любое новое лекарство и у вас возникли головные боли, в первую очередь подумайте, не оно ли спровоцировало эту боль.

Внезапная, ухудшающая зрение головная боль, особенно сопровождаемая одеревенелостью шеи, свидетельствует о возможности кровоизлияния в мозг.

При невралгии тройничного нерва поглощение пищи, чистка зубов, даже легкое прикосновение к чувствительному месту на лице могут спровоцировать приступы головной боли.

Вызвать боль может и хронический запор. Решающим фактором здесь является богатое балластными веществами и полноценное питание. Не пытайтесь нормализовать стул, регулярно принимая сильнодействующие химические или даже растительные слабительные. Те, кто из-за неправильного питания страдают хронической вялостью кишечника и, как следствие, головными болями, обычно ведут малоподвижный образ жизни. Этот порочный круг необходимо разорвать, чтобы избавиться от головных болей.

По мере постоянного возрастания числа аллергических заболеваний головная боль часто вызывается аллергенами. В этом случае она сопровождается другими симптомами, например отеком слизистой оболочки, одышкой, сыпью и т.п., и не нуждается в специальном лечении. Если же головные боли являются единственным признаком аллергической реакции на определенные вещества в продуктах питания или в воздухе, могут потребоваться даже годы, чтобы это выяснить. В любом случае нужно обратиться к лечебному голоданию, удалить из организма шлаки с помощью очистительных клизм.

Итак, в большинстве случаев головная боль — это болезнь организма, требующая лечения. Необходимо заняться всем организмом. Выяснение причин головных болей имеет большое значение для правильного подбора средств лечения основного заболевания и должно проводиться врачом.





Народная медицина рекомендует то, что способствует ее ослаблению или полному устранению.

20 г порошка **семян чернушки посевной** залить 200 г винного уксуса, настоять 2–3 дня, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте. Настои закапывать в нос при хронической головной боли.

1 ст. л. сухой измельченной **травы буквицы лекарственной** и 2 стакана кипятка настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Смешать 1:1 по объему **сок из травы пулавки и растительное масло**. Эту смесь полезно втирать в голову, когда она болит. Весьма эффективное средство.

1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день при сильных головных болях.

Сок листьев борщевика смешать 1:1 с растительным маслом. Втирать смесь при головной боли, летаргии.

Порошок имбиря — прекрасное средство при головных болях невралгического и спастического характера, при тошноте и рвоте, бронхите, бронхиальной астме, одно из лучших противо-трахоматозных средств, полезен при тошноте беременных, при фригидности, аноргазмии, половой холодности, возбуждает желание, укрепляет память. Принимать по 0,3–1,5 г 3–4 раза в день.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев кипрея** (иван-чай) залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

1 дес. л. сухой измельченной **мяты перечной** и 1 стакан кипятка настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 20–30 мин, процедить. Выпить как чай. В зеленый или черный чай полезно добавлять мяту.

1 ст. л. **травы мелиссы** залить 1 стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

100 г сухой измельченной **травы майорана** и 2 л **красного сухого вина** настоять в темном

прохладном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить по 25 г 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при головной боли, мигрени, параличе, инсульте, эпилепсии, задержке мочи, водянке, при болезнях печени, костей, при крапивнице.

При сильных продолжительных головных болях полезно делать на ночь **спиртовые или водочные компрессы** на лоб: прикладывать опущенной стороной свежий лист лопуха ко лбу, вискам, за уши, к затылку, то есть туда, где более всего чувствуется боль; слегка отбив свежие листья капусты белокочанной, так же прикладывать их к болезненным местам в виде компресса; полезны компрессы из чесночной или луковой кашицы при височно-лобных головных болях.

Порошок плодов можжевельника обыкновенного полезно нюхать при сильных головных болях.

Мигрень характеризуется тем, что болит половина головы, тошнит, невозможно открыть глаза и взглянуть на свет. Если в это время половина головы становится красной, то на эту сторону надо класть холодные примочки, а ноги опускать в довольно горячую воду. Если же часть головы побелела (кровь отлила), то к этому месту прикладывать горячие примочки. Лежать надо в темной комнате, избегая шума. Если нет разницы в окраске головы, полезно всю ее обвязать горячим полотенцем, захватывая виски, на которые хорошо положить по ломтику свежего лимона. При мигрени следует массировать голову обеими руками, начиная от лба и направляясь к затылку, вдыхать смесь камфорного и нашатырного спирта, взятых в равных частях, принимать 2 раза в день на сахаре по 5–15 капель очищенного скипидара, вдыхать пары воды с разведенным в воде в равных количествах уксусом, а также принимать 2 раза в сутки, утром и вечером, по 0,1–0,2 г мумие, разведенное в молоке с медом.

При мигрени полезно положить в ухо тряпочку, смоченную **соком красной свеклы или лука**, или положить за уши и на виски **кислую капусту** в тряпочку и обвязать голову полотенцем.

Чтобы избавиться от постоянных мигреней, можно попробовать такое средство: разбить в стакане **свежее яйцо**, залить стакан кипящим **молоком**, быстро все размешать и выпить. Так делают несколько дней.





При мигрени закапывать в нос **женское молоко** (его полезно пить при туберкулезе легких, удушье).

Цветами жасмина засыпать банку, залить растительным маслом, настоять в плотно закрытой посуде на солнце 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте не процеживая. Смазывать тело при параличе, искривлении лица, болезни седалищного нерва, судорогах, дрожи, мигрени простудного происхождения и всех простудных болезнях.

150 г тертого на мелкой терке **хрена**, 500 г измельченных с коркой, но без семян, **апельсинов**, 300 г **сахара** и 1 л **красного сухого вина** варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 ч; охладить, процедить, остаток отжать. Пить при мигрени по 1/3 стакана через 2 ч после еды.

100 г **семян чернушки посевной** залить 0,5 л спирта, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при мигрени по 5–10 капель каждые 5 мин. Обычная доза — 30–90 капель в день в течение многих недель.

При головной боли, связанной с высокой температурой, смазывать несколько раз в день лоб и виски нагретой **мякотью лимона**.

1 ст. л. сухих измельченных **корневищ и корней бадана толстолистного** залить 1,5 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при головной боли во время лихорадки.

50 г сухих **цветков бузины красной** залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при головных болях простудного характера по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды, запивая водой.

100 г сухой измельченной **травы буквицы лекарственной** залить 2 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить 2–3 мин, охладить, процедить. Принимать по 25–50 мл 3 раза в день до еды при головной боли различного происхождения.

100 г свежей измельченной **травы вероники лекарственной** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содер-

жимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 капель 3–4 раза в день до еды.

100 г сухой измельченной **травы водяники черной** залить 1 л **красного сухого вина**, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 30 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при головных болях, вызванных переутомлением, невротизмом, депрессией.

50 г сухой измельченной **травы володушки золотистой** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды при головных болях из-за лихорадящих инфекционных заболеваний.

50 г сухой измельченной **травы воробейника лекарственного** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30 капель 3–4 раза в день до еды при головных болях простудного характера.

Литровую бутылку заполнить, не утрясая, свежими **цветками гвоздики голландской**, залить **красным сухим вином**, настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 30–50 мл 3 раза в день до еды при головных болях невротического характера.

50 г сухих измельченных **корней горичника русского** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды при головной боли простудного или нервного характера.

Густой **отвар плодов груши** используют для примочек при головной боли.

50 г сухой **травы душицы** залить 5 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. При головной боли мыть голову теплым настоем душицы и затем обвязать ее платком.

50 г свежих **цветков желтофиоли садовой** залить 1 л **красного сухого вина**, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при головной боли нервного характера.

50 г сухой измельченной **травы змееголовника молдавского** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до





еды при мигрени, головной боли из-за расстройства деятельности пищеварительных органов.

25 г сухой **коры ивы** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды при головной боли на нервной почве и различных болях, в частности, нервных болях лица.

Густой **отвар плодов кизила** используют для примочек при головной боли.

Бутылку заполнить **цветочными головками клевера среднего**, залить водкой, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1 ч. л. С водой 3 раза в день до еды при головной боли простудного или нервного характера.

50 г сухой измельченной **травы колокольчика скученного** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте 1 неделю, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды при головной боли из-за лихорадки.

Бутылку заполнить свежей **травой котовника кошачьего**, залить **красным сухим вином**, настоять в темном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при головной боли из-за нервных расстройств, малокровия, истощения.

Свежие **цветки ландыша** поместить в бутылку, заполнив 3/4 ее объема, залить доверху спиртом, настоять 2 недели, процедить. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день до еды при головной боли, вызванной физическим переутомлением, нервными расстройствами.

100 г сухих измельченных **корней левзеи сафлоровидной** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель в 1 ст. л. воды 3–4 раза в день за 30 мин до еды при головной боли из-за физического и умственного утомления, общей слабости, раздражительности. В аптеках продается настойка левзеи.

Приготовить смесь: **красное сухое вино** — 2 части, **мед** — 2 части, **сок алоэ** — 1 часть. Принимать при головной боли по 1 ч. л. 3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

50 г сухих измельченных **корней и корневищ луносемянника даурского** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 3 недели, периодически

встряхивая содержимое, процедить. Принимать при головной боли нервного характера по 15–20 капель с водой 2–3 раза в день до еды.

Плодами малины заполнить бутылку, залить **красным сухим вином**, настоять 3 недели. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30–40 мин до еды при головной боли простудного происхождения.

Толченые **семена сладкого миндаля**, смешанные 2:1 с **сахарным песком**, принимать по 1 ст. л., запивая водой, 3 раза в день до еды при головной боли нервного характера.

100 г свежих спелых **ягод паслена черного** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30 капель с 1 ст. л. воды 3 раза в день за 30 мин до еды при головной боли нервного характера.

100 г свежей измельченной **травы пахучки обыкновенной** залить 1 л **красного сухого вина**, настоять в темном прохладном месте 3 недели, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при головной боли.

20 г сухих измельченных **листьев пустырника** залить 100 мл 70%-го **спирта**, настоять 2 недели, процедить. Пить по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды при головной боли нервного характера.

50 г сухой измельченной **травы синеголовника плосколистного** залить 200 г **спирта**, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю с прокладками ваты. Принимать по 1 ч. л. с 1 ст. л. воды 3 раза в день за 30 мин до еды при головной боли нервного характера.

30 г сухих измельченных **корней стальника колючего** залить 1 л воды, варить в закрытой посуде до получения 0,5 л жидкости, затем настоять, укутав, 2 ч, процедить. Принимать при постоянных головных болях по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

100 г сухих **цветков таволги вязолистной** и 1 л **красного сухого вина** настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при головной боли.

1 ст. л. сухой измельченной **травы тысячелистника** залить стаканом кипятка, настоять,





укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

7–8-дневный **настой чайного гриба** принимать при головной боли, сопровождаемой мучительной, гнетущей бессонницей, склеротическими фазами гипертонии, артеросклерозом, простудными заболеваниями, ревматическим воспалением суставов, по 1/2 стакана за 1 ч до еды 3–4 раза в день.

Крепкий чай полезно пить при мигрени, головной боли, от умственной и физической усталости.

Порошок надземной части **чихотной травы** нюхать при простудной головной боли.

Женщинам, которые в предменструальной фазе страдают головными болями, поможет **чай из цветков первоцвета**. Его нужно принимать не только в этот период, а в течение нескольких месяцев по 3 раза в день. Если головные боли появились в период климакса вместе с другими типичными симптомами, полезно пить чай из смеси травы **зверобоя, манжетки, мелиссы, шишек хмеля**, взятых в равных частях по весу.

Приготовить смесь из **листьев розмарина** — 50 г, **плодов боярышника** — 15 г, **изюма** — 15 г, **листьев и цветков боярышника** — 10 г, **имбиря** — 4 г, **корицы** — 3 г, **цветков тысячелистника** — 3 г. Смесь залить вином типа кагор, настоять в темном прохладном месте 10 дней, ежедневно встряхивая содержимое, процедить. Принимать при головных болях, сопровождаемых пониженным кровяным давлением, пожилым людям с гиподинамией, всем, у кого ослаблены жизненные стимулы, при метеоризме, легких спазматических нарушениях в желудке, кишечнике и желчном пузыре.

Страдающим различной формой головных болей надо попробовать носить, не снимая, на шею нитку настоящего **желтого янтаря**. Боли станут реже, а затем уйдут, и надолго.

Упорная, постоянная боль всей головы устраняется следующим способом: следует хорошо смочить носки, выжать и надеть их на ночь. Сверху надеть еще пару сухих носков и так спать, хорошо укутав ноги одеялом. Пролетать эту процедуру в течение 7 дней, и боли прекратятся.

Предупреждающим средством от всяких головных болей является стакан **сыворотки, про-**

стокваши или пахты, принимаемый натошак каждый день.

При общей головной боли без особых симптомов обе руки с локтями опустить в очень горячую воду и держать, пока боль не прекратится, подливая, если нужно, горячую воду. Также хорошо привязывать ко лбу тонкие ломтики **сырого картофеля**.

При сильных головных болях пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды свежий **сок ягод черной смородины**.

Для снятия головной боли использовать полоску из **мягкой шерсти** шириной 7–8 см. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

Ежедневно употребляя во время еды 1 ч. л. **меда** с 1 ч. л. **столового уксуса**, можно избавиться от мигрени.

При головной боли любого происхождения нюхать несколько раз в день **порошок из травы буквицы лекарственной**.

Прикладывать к вискам на 15–20 мин до исчезновения головной боли разрезанную надвое **луковицу репчатого лука**.

Положите **белок свежего яйца** в чашку, прибавьте немного **розовой воды, шафрана** и все это хорошо взбейте. Затем возьмите два кусочка **тафты** ярко-малинового или красного цвета шириною в свой лоб, намочите их в приготовленном растворе и положите одну из тряпочек на лоб. Когда она почти высохнет, возьмите второй кусочек и сделайте то же. Меняйте их 3–4 раза, и головная боль, какая бы она ни была, пройдет.

При головной боли полезен **чай из цветков бузины черной с медом**.

Из тщательно измельченных **корней и корневищ первоцвета весеннего** сделать настой и пить его с **медом или с сахаром** по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Хорошее средство при головных болях — **отвар из цветков и листьев донника лекарственного**: 2 ч. л. сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне 5 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана перед едой.

1 ст. л. сухих измельченных **корневищ кровохлебки** залить стаканом кипятка, варить в плотно закрытой посуде на слабом огне 15 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.





Спиртовую настойку (1:5) **прополиса** принимать по 20–30 капель на кусочке хлеба при головной боли.

Настой из цветков пижмы принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

20 г сухого измельченного корня полыни обыкновенной, выкопанного осенью, залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 5 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в теплом виде до еды. Хорош для компрессов.

При головной боли мыть голову настоем из травы тмина обыкновенного.

При головных болях принимать внутрь по 20–30 капель 2–3 раза в день перед едой спиртовые настойки из корня аралии маньчжурской, пиона уклоняющегося.

Смешать в равных частях цветы боярышника и траву тысячелистника. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

При простуде и насморке с головной болью смазать ментоловым маслом (аптечный препарат) лоб, виски, за ушами, затылок. Хорошо снимает головные боли в начале заболевания.

Мята перечная, душица, кипрей — все составляющие в равных частях по весу. 1 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 30 мин. Принимать по 1 стакану при головной боли.

1 ст. л. сухих измельченных верхних цветущих частей горца почечуйного залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

В среду на Страстной неделе почерпните новой посудой воду в колодце, реке, бочке, перекрестите, покройте чистым полотенцем. В два часа ночи воду перекрестить 3 раза, смочить или облить ею голову; можно облиться целиком, если болит все тело. Не вытираясь, надеть белье, если вода еще останется, вылить ее на цветы или кусты до 3 часов ночи.

При головной боли, происходящей от холода, при мигрени полезно жевать анис.

10 г сухих измельченных корневищ аира, по 5 г травы хвоща полевого, золототысячника и 3 г полыни горькой залить 0,5 л сухого вина, настоять ночь, утром довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, настоять

до охлаждения, процедить. Пить при головной боли по 100 г 3 раза в день, первую порцию — утром натощак.

Свежие ягоды земляники есть по 1/2 стакана 4–6 раз в день при головной боли.

Поставить на огонь таз с равным количеством воды и столового уксуса, дать воде закипеть. Когда пойдет пар, вдыхать его медленно 15 раз. Обычно мигрень, головная боль от этого прекращаются или сильно уменьшаются.

При головной боли медленно расчесывать волосы 7–10 мин деревянной расческой.

Приготовить пересыщенный раствор сахара. При головных болях делать из него компрессы на лоб.

При головной боли втирайте в виски собственную мочу или делайте из нее компрессы на голову. Это помогает.

При головной боли, шуме в ушах поставить горчичники на область мозжечка и заушные кости. Когда боль пройдет, кожу ополоснуть теплой водой.

20–30 мокриц залить 100–150 г растительного масла, довести до кипения, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Намазывать виски и другие части головы, когда она болит.

2/3 (по объему) сока лука-порея смешать с 1/3 меда. Смесь закапывать по 2 капли в уши и ноздри при сильной головной боли.

При височной головной боли натереть виски нашатырным спиртом и в течение 2 мин нюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте.

При височной головной боли натереть виски кашицей чеснока.

При длительных головных болях принимать 1 раз в день по 5 капель сока алоэ. Курс лечения — 2 недели.

Постепенно в тазике, куда поставлены ноги, температуру воды довести до предельно терпимой. Держать ноги в этой горячей воде 15 мин. Дать ей постепенно остыть, ноги вытереть насухо и надеть теплые шерстяные носки. Процедуру делать перед сном. Курс лечения 10 дней.

При головных болях жевать в течение дня 3–5 г прополиса. Курс лечения — 10–14 дней.

Сильные хронические головные боли, predisposed к инсульту и параличу, боли в желудке из-за плохого пищеварения, песок в почках, хронический кашель, частые обмороки,





расстройство нервной системы, водянка организма, болезни легких, понос излечиваются ежедневным употреблением в виде чая измельченных зеленых шишек ели.

Смешать 360 г водки, 120 г нашатырного спирта, 15 г порошка камфоры, 15 г анисового масла и нюхать их при сильной головной боли. Полезно этим составом намочить белый платок и, привязав ко лбу, держать его до высыхания смеси.

Упорные головные боли можно вылечить, если остричь волосы: другие головные боли, напротив, проходят, если волосы отращивать.

При головной боли, вызванной ушибом или ударом, каждый вечер погружать ноги по икры в теплую воду с мылом на 15 мин и после обтирать их насухо. К плечам, затылку и икрам прикладывать компрессы из горчицы или хрена. Приготовить смесь из листьев шалфея, майорана — по 2 части, листьев буквицы, розмарина — по 1 части. Смесь измельчить в порошок. Принимать каждое утро по 4 г, запивая 25–30 г сухого белого вина.

От жестокой головной боли кашичу хрена смочить столовым уксусом, приложить к темени головы, крепко обвязать платком и снять через 5 мин, когда боль от хрена сделается нестерпимой. Тотчас после этого съесть тарелку супа: 1 ст. л. кашицы свежего хрена, щепотку соли, 2 ст. л. мелко искрошенного ржаного хлеба, стакан кваса — все тщательно смешать.

Или: 120 г настойки пантокрина (аптечный препарат), 4 г лавандового масла и 15 г водки тщательно смешать друг с другом. Принимать по 15–30 капель, запивая водой, 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Эта смесь полезна при истерии, укрепляет нервы, является хорошим потогонным средством.

При мигрени полезно принимать по 4–5 капель масла лаванды в ложке вина 3 раза в день за 30 мин до еды.

150 г настоя листьев мяты перечной смешать с 15 г сиропа цветков ромашки аптечной. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды при головной боли, слабости нервов.

При хронических головных болях полезно ежедневно есть яблоки, шпинат, пить потогонные чаи. Надо содержать ноги сухими и в тепле и часто мыть их теплой водой. Полезно обрить голову и мыть ее как можно чаще водою с ук-

сусом, не спать на низкой подушке. Если ноги у больного всегда холодные, нужно часто обтирать их настойкой красного жгучего перца: 15 г порошка перца настоять 8 дней в 360 г водки, процедить.

При головной боли полезно натирать лоб, виски и переносицу соком свежей редиски.

Порошок из листьев розмарина принимать по 0,5–1,5 г, запивая глотком красного сухого вина, 3 раза в день при болях в селезенке и печени, при головной боли, головокружении, эпилепсии, судорожных припадках, истерии, как прекрасное глистогонное средство.

Если по утрам натошак есть свежие цветы и листья розмарина с хлебом, то проходит самая застарелая головная боль, улучшается зрение.

Крепкий зеленый чай с сиропом из плодов шиповника, добавляемым вместо сахара, дает хорошие результаты при лечении головных болей.

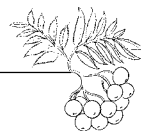
При лечении головных болей простудного характера, фронтитов, гайморитов сок из клубней цикламена по 2 капли капать в каждую ноздрю. Больной откидывается назад и 5 мин дышит носом. Через 10–15 мин он начинает чихать и кашлять, при этом жалуется на жар. На лице и теле у него выступает пот. Больного, повязав ему голову, следует уложить в постель. Через некоторое время из носа начнет выделяться густой гной, и это будет продолжаться около суток. После сеанса больной засыпает, а проснувшись, чувствует облегчение. Лечение проводить только под наблюдением врача!

1 часть сока листьев руты душистой смешать с 6 частями спирта, настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, тщательно процедить через многослойную марлю с прокладками ваты. Принимать по 10 капель на кусочке сахара 3 раза в день до еды. Рекомендуются людям, страдающим сильными приливами к голове, резкой головной болью, плохим аппетитом и застоями в желудке.

Повязки со свежим толченым пасленом черным полезны при головной боли, заболеваниях уха, для рассасывания опухоли у основания уха.

Смешать в равных частях по весу сухую траву чабреца, Melissa, горчицы белой. 100 г смеси залить 2 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 15 дней, периодически





ски встряхивая содержимое, процедить. Принимать при менингите по 1 ст. л. каждые 30—60 мин.

50 г сухих цветков бузины красной залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день за 20 мин до еды при головной боли, бронхиальной астме, ревматизме.

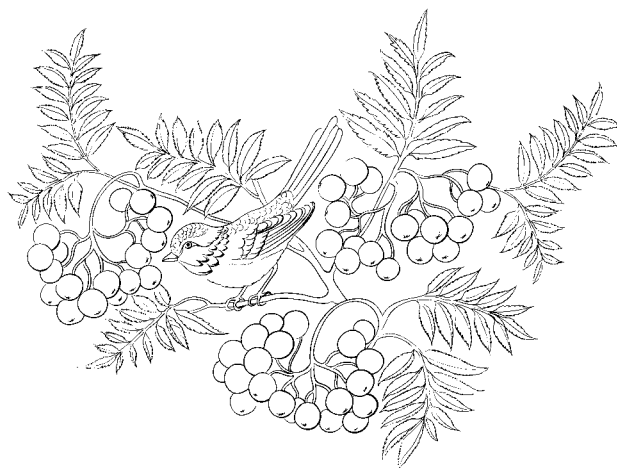
Примочки с золой виноградной лозы хорошо помогают при головных болях.

При головных болях полезно носить ожерелье из агата.

Весьма помогают компрессы на голову из кашицы травы и цветков пупавки красильной.

При частых головокружениях принимать по 2—3 г семян **базилика огородного** за 20 мин до еды.





БОЛЕЗНИ ЗУБОВ

Эти болезни часто нарушают деятельность пищеварительного тракта.

Гингивиты — это воспаления десневого края. Виной тому может быть зубной камень, острый край кариозной полости, нависающий край пломбы, детали протезов и другие механические факторы, а также курение, инфекция. В борьбе с этой болезнью необходимо как устранение местных раздражающих факторов, так и опрятное содержание полости рта.

Гиперестезию зубов повышенную их болевую и тактильную чувствительность — связывают с нарушениями проницаемости эмали, кариесом, пародонтозом и другими поражениями зубов. В этом случае необходимо тщательно ухаживать за зубами, избегать кислой пищи, принимать препараты кальция и фосфора.

Кариес зуба — заболевание, характеризующееся прогрессирующим разрушением его твердых тканей. Без лечения кариес со временем непременно осложняется пульпитом. При лечении хронических форм достаточно пломбирования, а при острых формах требуется дополнительная терапия. Острейший кариес устраняется лишь диспансерным лечением.

Пародонтоз — системное поражение всего комплекса тканей пародонта, приводящее к деструкции опорного аппарата зуба. В начальном периоде ощущается зуд в деснах, подвижность зубов, неприятный запах во рту, извращение вкуса, на зубах мягкий налет, слюна вязкая. По мере развития заболевания возникает кровоточивость десен, застревает пища в межзубных промежутках; позднее обнажаются шейки зубов, возникает патологическая их подвижность и смещение. На зубах появляется над- и поддесневой камень, подчелюстные лимфоузлы увеличены, болезненны, повышается температура тела. Следует непременно обратиться к врачу.

Стоматиты — это воспаления слизистой оболочки рта, которые тоже требуют срочной врачебной помощи.

Если десны набухли и почти нависают над зубами, наверняка они поражены вирусом или грибом. После приема антибиотиков в течение любого времени у вас может развиваться кандидоз, дрожжевая инфекция. Лейкемия также проявляет себя опуханием десен. И даже зубная паста может раздражать десны, вызывая гингивит. Иногда гнойники на деснах служат причиной местного опухания.





Народная медицина располагает внушительным комплексом для лечения и предупреждения всякого рода болезней ротовой полости.

Начнем с зубной боли. Когда она невыносима, берут чайничек, кладут в него горящие угли и на них насыпают семена белены. Чайничек закрывают, носик его подводят к больному зубу и слегка втягивают в рот дым, не вдыхая его. Зубная боль при этом утихает.

1 ст. л. измельченной **травы будры плющевидной** залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 5 мин, охладить, процедить. Теплым отваром полоскать рот при заболеваниях ротовой полости, зубной боли, стараясь подольше держать его у воспаленного места. Остывший отвар сплунуть и набрать новый, теплый. Процедуру повторять до прекращения зубной боли. С целью профилактики делать ее 2—3 раза в день.

Настой (1:5) из корней и корневищ выюнка полевого применяют для полоскания полости рта как прекрасное обезболивающее средство при зубной боли.

Отвар из травы герани луговой применяют для полоскания при зубной боли.

Смешать в равных частях по весу **порошок корицы и мед**. Этой смесью полезно смазывать зуб, который шатается и болит. Она его успокоит и укрепит.

Припарки из **травы горца почечуйного** употребляют как обезболивающее и противовоспалительное при флюсе. Одновременно рекомендуют проводить полоскание отваром этой травы.

Свежие измельченные **листья маслины** смешать 1:1 по объему с **соком незрелого винограда**, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока сок не загустеет, подобно сиропу. Горячим процедить его через марлю. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Смесь, которую прикладывают к разрушающемуся зубу, остановит этот процесс.

При зубной боли полоскать рот **винным уксусом**.

При зубной боли подержать во рту 1 ст. л. **зверобойного масла**, пока она не пройдет.

Взять в рот **водочный настой (1:10) листьев крапивы двудомной** и подержать его до успокоения боли.

Соберите в щепоть большой, указательный и средний пальцы и надавите на виски до ощущения боли 40—60 секунд. Повторите 2—3 раза.

Соедините пальцы руки и приложите подушечками к больному месту. Держите так, пока боль не стихнет.

Большим пальцем руки надавите на сонную артерию под нижней челюстью на стороне больного зуба. Держите так до стихания боли.

Вокруг больного места рукой чертится буква О. На нижнечелюстной сустав накладывается кисть руки.

Безымянным пальцем правой руки надавливать через щеку на десну с больным зубом. Боль проходит.

4—5 мин надавливать на точку, расположенную в углу ногтевой пластины с наружной стороны указательного пальца той руки, с какой стороны болит зуб.

Когда зуб болит, полезно класть на него свежий лист щавеля конского или затолкать в дупло кусочек ладана. Но долго их держать нельзя, чтобы не разрушить зуб.

20 г сухой измельченной **травы душицы** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. 20 капель настойки растворить в 1/3 стакана воды. Полоскать рот при зубной боли 3—4 раза в день.

Зубная боль исчезнет, если пожевать свежие **цветки душицы** или подержать их во рту 5 мин.

При зубной боли по 2—3 капли **масла душицы** закапывают в больное дупло. 100 г свежей **травы душицы** залить 0,5 л растительного масла, настоять 8 ч, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Хранить в темном прохладном месте.

Полоскание настоем (1:10) **хрена** освежает и дезинфицирует ротовую полость, уменьшает зубную боль.

100 г сухих измельченных **корней лопуха большого** и 1,5 л **сухого виноградного вина** настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Хранить в темном прохладном месте. Для устранения зубной боли настойку держать в полости рта. Весьма эффективное средство и при ожогах — ставить компрессы из настойки





на обожженные места. Принимать по 50 г 3 раза в день до еды при подагре, задержке мочи, болезнях седалищного нерва.

Припарки из крепкого отвара плодов инжира используют при флюсе.

Измельчить в порошок золу костей свиньи и отбелить ею пожелтевшие зубы.

Отвар (1:10) из коры ивы козьей (бредины) применяют для полосканий полости рта при зубной боли, для укрепления десен, при воспалительных процессах слизистой оболочки рта и горла.

200 г кашицы зеленой скорлупы грецкого ореха залить 1 л виноградного сока, варить в закрытой посуде на слабом огне до сгущения. Хранить в холодильнике. 1 ст. л. смеси залить стаканом прохладной воды, размешать и полоскать при опухоли горла, для укрепления расшатанных зубов.

Настой или отвар травы лапчатки гусиной используют для полосканий при зубной боли, воспалительных процессах полости рта и горла и для лечения горла.

4 ст. л. сухой измельченной травы лапчатки гусиной кипятить 5 мин в 3 стаканах воды, настаивать 2–4 ч, процедить. Теплый отвар использовать для полосканий.

Чтобы облегчить прорезание зубов у детей, полезно смазывать им десны несоленым сливочным маслом.

Систематическое употребление в пищу тыквы из-за наличия в ней большого количества фтора — хорошее средство для профилактики кариеса зубов.

При зубной боли кашицу из лука завернуть в марлю и положить в ухо на стороне, противоположной той, где находится больной зуб.

Настой листьев или настой верхушечных частей Melissa употребляют в качестве полосканий при зубной боли и при заболевании десен. Одновременно настой принимают внутрь.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных листьев или верхушек побегов с цветками Melissa залить 2 стаканами кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой коры осины применяют для полоскания при зубной боли.

Смочите ватный тампон одеколоном или спиртом, вложите в ухо с той стороны, с которой болит зуб, и ложитесь в постель.

При зубной боли простудного, ревматического характера положите в ухо с той стороны, где болит зуб, в марле свежий корень подорожника. Держать его нужно до исчезновения боли, что происходит через 30 мин — 1 ч.

Сжечь **ячмень**, смешать 2:1 (по весу) с солью, измельчить в мелкий порошок. Смесь применять для чистки зубов, отчего они станут белыми и блестящими.

Теплым отваром репы полощут полость рта при зубной боли.

Столовый уксус, настоянный (1:10) на корнях первоцвета, употребляют в виде полосканий при зубной боли.

Если жевать **листья ежевики**, десны укрепляются.

Кусочки сырых корнеплодов свеклы красной держат во рту, чтобы ослабить зубную боль.

10 г порошка корневищ аира залить 200 г воды, настоять в темном месте день, затем бутылку обложить тестом и поставить в горячую духовку, пока корочка теста не станет коричневой. 1 ст. л. отвара взять в рот и держать на больном зубе. Через несколько секунд стихает самая нестерпимая зубная боль.

Настой из травы с цветками тысячелистника используют для полоскания при воспалительных процессах полости рта, дурном запахе изо рта, при зубной боли.

Отвар (1:10) из травы фиалки полевой или трехцветной принимают внутрь по 1 ст. л. 3–4 раза в день при зубной боли с одновременным полосканием этим отваром полости рта.

Натертый хрен в виде кашицы втирают в десны при зубной боли.

Отвар корней цикория употребляют для теплых полосканий при зубной боли.

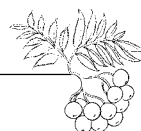
Натертым **чесноком** в виде кашицы лечат десны при зубной боли.

Для предотвращения кариеса зубов полезно систематическое употребление грецких орехов.

Если жевать листья **валерианы лекарственной** или листья **конского щавеля**, а также семена **горчицы черной**, можно успокоить зубную боль.

Положить кусочек **камфары** на больной зуб и если при этом зубная боль не стихнет, значит, существует скрытый дефект в зубной ячейке и необходимо намазать десну камфорным спиртом.





Теплым отваром травы **шалфея** полоскать рот, стараясь подольше держать отвар у больного зуба.

При зубной боли полезно курить порошок из **травы кошачья лапка**.

Взять поровну порошок из **соли**, кашицу **чеснока** и **лука**, все хорошо перемешать. На больной зуб положить кашицу, сверху ватку, зубы сжать и держать 10–15 мин. За это время боль утихает.

Положить горошину **прополиса** за больной зуб, сверху ватку. Держать так 15–20 мин.

С осины или тополя диаметром 10–15 см сделать круглый срез толщиной 3–5 см. Приложить эту плашку к щеке в том месте, где болит зуб, на 1–2 мин. Если боль не прошла, то через 5–7 мин повторить. И так до 3 раз.

Если болит зуб с левой стороны, то на правый большой палец возле ногтя положить разрезанную луковицу, дольку чеснока или кашицу чеснока в тряпочке и крепко примотать. И наоборот. Боль стихает.

Взять ломтик свежего или соленого (без соли) свиного сала и положить на больное место, между десной и щекой. Держать ломтик во рту 15–20 мин, пока боль не утихнет. И надолго.

При наличии в зубе дупла, особенно когда открыт нерв, мучительную боль можно снять следующим средством. Положить в зуб ватку, смоченную 20%-м раствором карболки, что быстро снимет болевое ощущение. Только ватку надо сейчас же закрыть, залепив дупло хотя бы воском, чтобы карболка не попадала на здоровые зубы и не разрушала их. Дня через 2 ватку с карболкой вынуть и, если боль прошла, заложите дупло чистой ваткой. Но все равно визит к врачу необходим.

При подзубном флюсе, опухлях и нарывах десны наливают на дно маленькой эмалированной кастрюли тонким слоем жидкий мед, лучше липовый, берут старый, заржавленный гвоздь. Не протирая его от ржавчины, гвоздь докрасна накаливают и кладут его в мед. Вокруг гвоздя образуется черное вещество, вроде дегтя, которым надо смазывать десну, в основном перед сном. Нарыв обычно скоро прорывается, опухоль быстро спадает. Не забудьте: гвоздь должен быть старым и ржавым. Это обстоятельство играет основную роль, поэтому при нагревании ржавчину нужно сохранить.

При продолжительной зубной боли полезно по 20–30 капель 2–3 раза в день принимать успокоительные настойки из корня валерианы, корня синюхи, листьев пустырника.

Налейте в горсть ладони водку или спирт и вдыхайте запах той ноздрей, со стороны которой болит зуб.

Для снятия зубной боли: привязать к локтю руки листовую махорку. Если болит с правой стороны, то к левому локтю, и наоборот.

Очень быстро, почти мгновенно зубная боль устраняется, если десну больного зуба смазать спиртовой настойкой из корня аира.

Настойка. 20 г сухого измельченного корня аира залить 100 мл водки и настоять при комнатной температуре в темном месте, периодически встряхивая содержимое 2 недели, процедить, отжать, отфильтровать, хранить в темном прохладном месте и в темной посуде.

Взять мякиш черного хлеба и пережевать его вместе с зубком чеснока. Полученной клейкой массой залепить больной зуб и десну вокруг него.

Влить в маленький глиняный горшок стакан хорошего вина, добавить немного шалфея, розмарина и красного мела. Прокипятить все 1 или 2 раза. Полученным раствором, как можно более горячим, но не до ожога, прополоскать полость рта, немного подержать и выплюнуть. Зубная боль сразу стихнет. Однако для закрепления эффекта и вообще для укрепления зубов полоскать 3 или 4 раза вечером перед сном в течение 3 дней. Полоскание этим раствором полости рта 3–4 раза в году предохраняет зубы от разрушения.

При сильной зубной боли полоскать рот мочой, лучше использовать для этого выдержанную мочу. Укреплять десны можно тоже мочой, ежедневно, в течение 5–7 мин. Так излечивают даже тяжелой формы пародонтоза. Наиболее эффективны при нем смоченные в моче закладки из ваты или бинта.

Привязать ниже затылка к шее тряпку, смоченную в крутом кипятке, или завернутый в тряпку тертый хрен, горчицу, чтобы шея от этой процедуры сильно прогрелась.

Ватку, смоченную чистым пихтовым маслом, приложить к зубу с одной стороны, держать 15–20 мин, затем эту же процедуру повторить с другой стороны зуба. Через несколько часов процедуру можно повторить.





При пародонтозе (кровоточивость десен) чистым **пихтовым маслом** намочить бинт и приложить к десне. Держать 10–15 мин, чтобы не допустить ожога. Сделать 15–20 процедур. Через 6 месяцев курс продолжить. Если заболевание тяжелое, можно провести третий цикл лечения.

При болезненной кровоточивости десен 5 ст. л. мелкоизмельченной хвои сосны, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, 1 ст. л. порошка из луковой шелухи тщательно смешать и залить 1,5 л кипятка, довести на слабом огне до кипения, кипятить в плотно закрытой посуде 5 мин, процедить. Отвар пить как чай, желательно теплым. Выпить все в течение дня.

Берут **свежесрубленное осиновое бревно** и сверлом или буравчиком делают в бревне отверстие, но не до конца. В отверстие насыпают поваренную соль, затем закрывают его пробкой из древесины, кладут это бревно в костер, следя, чтобы древесина не сгорела полностью. Под действием огня сок пропитывает поваренную соль. После ее извлекают из бревна и хранят. Эту соль кладут непосредственно на больной зуб или разводят водой (1:10) и полощут больной зуб.

Эбонитовым диском (диаметр диска 110 мм, толщина 8–10 мм) гладкой стороной водят по щеке в районе больного зуба. Гладят легко, без нажима, по часовой стрелке, делая 1 оборот в 1 с. Процедура длится 5–10 мин. Можно на такое же время привязать диск к больному месту. Боль вскоре стихает. После процедуры диск аккуратно промыть с мылом в теплой воде.

Кашицу мякоти свеклы красной прикладывать к больному зубу для уменьшения боли. Вкладывать в ухо на ночь вату, смоченную в свекольном соке.

Взять в равных частях по весу измельченной ложечной травы, листьев **малины**, листьев **ятрышника**, листьев **мяты**, утроенную по весу в сравнении с 1 составляющей растения порцию хорошего **винного уксуса** и учетверенную порцию **спирта**. Все составляющие тщательно смешать друг с другом и залить бутылку, поставить настаиваться содержимое на 3 дня, периодически встряхивая содержимое. Затем настойку процедить и хранить в темном прохладном месте. Один глоток горячей настойки следует держать на больном месте, а полоскать можно теплой настойкой. Это прекраснейшее средство

от зубной боли и от любых воспалительных процессов в полости рта. Его полезно применять перед посещением зубоврачебного кабинета.

Весной, когда **почки тополя черного** (осокоря) еще не набухли, нарвать их и хорошо высушить. При зубной боли тополиную почку завернуть в маленький кусочек бинта, положить на больной зуб и прикусить эту почку зубами. Можно держать ее не менее 2–3 часов, а то и сутки.

Смешать в равных частях по весу сухие измельченные листья **полыни горькой** и траву **вербены лекарственной**. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами **сухого красного вина**, довести до кипения, варить в закрытой посуде на малом огне 10 мин, охладить, процедить, добавить немного сахара (не меда!) и пить, как можно больше задерживая отвар в полости рта при зубной боли. Перед отходом ко сну из смеси отпаренных трав сделать теплый компресс на больную сторону. Иногда боль унимается сразу, в других случаях процедуру нужно повторить.

Листья **валерианы** или порошок из них кладутся между больным зубом и щекой, через 2–3 мин утихают самые жестокие боли. Листья и порошок можно жевать. Средство это помогает не только в случаях простудной зубной боли, но и при костоеде зубов.

ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

При альвеолярной пиорее (пародонтозе) и других разрыхлениях десен в зубной порошок или в пасту полезно подмешивать порошок из **корня аира** (из расчета 0,5 г на прием). Зубы следует чистить 3 раза в день.

От винного камня на зубах хорошо помогают земляника и лимоны. После употребления лимонов необходимо полоскать рот.

Настоем (1:10) из корневищ аира полощут рот при дурном запахе.

Если во рту появились мелкие ранки, несколько раз в день полощите его терпимо горячей водой, чтобы только не обжечься.

10%-м настоем или отваром корневищ бадана полезно полоскать рот при стоматитах и гингивитах.

Настой (1:10) из травы вербейника монетчатого используют для полосканий при дурном





запахе изо рта. С этой же целью, а также при молочнице, язвах во рту (стоматите) применяют настой (1:10) из травы **вербейника обыкновенного**.

Настой (1:5) и **отвар** (1:10) корневищ горца змеиноного применяют для полосканий при стоматитах и гингивитах.

Спиртовой настойкой (1:10) из травы зверобоя, разбавленной водой (20 капель спиртовой настойки на 1/2 стакана прохладной кипяченой воды), полощут рот для уничтожения дурного запаха. Чистой настойкой смазывают десны для их укрепления.

Настой (1:5) листьев земляники лесной используют для полоскания при дурном запахе изо рта. Настой ягод земляники — прекрасное средство для той же цели.

Отвар травы золотой розги (1:5) применяют в виде полосканий для укрепления рыхлых десен и уничтожения дурного запаха изо рта.

Разведенным соком или водным настоем (1:5) травы кислицы обыкновенной полощут рот при гнилостных процессах и дурном запахе.

Отвар (1:10) из коры дуба применяют как противовоспалительное средство в виде полосканий при стоматитах, гингивитах.

Настой или отвар из листьев или из молодых концов веток с листьями ежевики употребляют для полосканий полости рта при гингивите.

Водным настоем (1:10) или настойкой цветков календулы (ноготков) (1:10, 1 ч. л. настойки на 1 стакан теплой воды) рекомендуют полоскать рот при заболеваниях его слизистой оболочки, гингивите, пиорее.

Для профилактики стоматита, гингивита необходимо брать для полосканий настой или раствор настойки цветков календулы — утром и вечером, предварительно помассировав десны пальцами.

Обуглить кофейные зерна, растереть в пудру. 1 часть пудры смешать с 2 частями сахарной пудры. Мягкой зубной щеткой массировать десны этой смесью при гингивитах (воспаление десен) 3 раза в день, прополаскивая рот разбавленной водочной настойкой (1:10) календулы или арники (1 ст. л. настойки на 1/2 стакана воды).

Отвар листьев ореха грецкого хорош для полосканий при воспалительных заболеваниях десен.

20 г сухих измельченных листьев репы огородной залить 1 стаканом кипятка, настоять в

плотно закрытой посуде в теплом месте 30 мин, процедить. Применять для полоскания при пародонтозе, кровоточивости десен и для профилактики кариеса.

6 ст. л. сухой измельченной травы репешка обыкновенного кипятить на слабом огне 3—5 мин в 1 л воды в закрытой посуде, настоять в теплом месте 4 ч, процедить. Применять для полосканий полости рта при стоматите, гингивите, воспалении десен.

Настоем травы чабреца полощут полость рта для уничтожения дурного запаха; этим же настоем полезно ежедневно полоскать рот после еды.

7—8-дневный настой чайного гриба годится для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта.

Наружно отваром или настоем ягод черники полощут рот при воспалительных процессах.

Чтобы укрепить слабые десны, когда зубы в них шатаются, необходимо каждый день съедать несколько долек чеснока; полезно также полоскать рот мочой здорового маленького ребенка.

Яблочным уксусом, особенно с квасцами, хорошо полоскать рот при расшатанных зубах и кровоточащих деснах.

При воспалении десен полоскать рот настоем из листьев кипрея (иван-чая).

1 ч. л. семян лука репчатого залить 0,5 л горячей воды, настоять, укутав, ночь, процедить. Полоскать зев 3 раза в день при пародонтозе, кариесе зубов.

К воспаленным деснам рекомендуют прикладывать кашицу из сырого картофеля и втирать ее.

Отваром (1:5) из травы базилика рекомендуют полоскать рот при воспалении десен.

Предлагаемая и ежедневно проводимая процедура ликвидирует пародонтоз, укрепляет десны, устраняет кровотечение из десен, отбеливает и укрепляет зубы, служит хорошей профилактикой для поддержания их здоровья. Составить смесь из 1 щепотки растертой в порошок морской соли и 2—3 капель оливкового масла. В полученную сероватую массу обмакивать указательный палец и чистить ею зубы и десны в разных направлениях не менее 5 мин. Необходимо проделывать это 2 раза в день — утром и вечером (можно только утром). За применением оливкового масла можно применить





другое растительное масло, правда, с меньшим эффектом.

Морская соль прекрасно помогает сохранить зубы здоровыми. Для этого каждое утро растворяете во рту 3 зерна морской соли, растирая их языком по зубам и деснам.

Для чистки и укрепления зубов можно использовать веточки акации, дуба, ели, пихты, сосны, эвкалипта, что имеет очень благоприятный лечебный эффект.

Зубы станут белее снега, если взять пудру из пемзы, добавить в нее несколько капель купоросного спирта, смешать до консистенции сметаны и потереть их полученным составом. Это средство способно даже черные зубы сделать белыми.

Обжечь до обугливания **баклажаны**, собрать образовавшийся черный порошок, обмакнуть в него палец и почистить им зубы. Это прекрасно отбеливает и укрепляет их.

Исключительно полезно в течение всей жизни ежедневно с раннего детства чистить зубы измельченной в порошок древесной золой от любого сгоревшего дерева. Это средство делает зубы белоснежными и сохраняет их здоровыми до глубокой старости.

Когда у младенцев режутся зубы, полезно повесить на шею зуб годовалого жеребенка, натирать десны вареным мозгом зайца или курицы, втирать в них натуральный пчелиный мед. Эти процедуры облегчают появление зубов и способствуют тому, чтобы они выросли крепкими.

При неприятном запахе изо рта полезно применять настойку травы зверобоя: 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом водки, настоять 2 недели, процедить. 1 ст. л. настойки растворить в стакане теплой кипяченой воды. Полоскать рот и горло 2–3 раза в день.

Желтизна с зубов хорошо удаляется, если к пасте или порошку добавить немного пищевой соды и 1–2 капли сока лимона.

При зубной боли к больному зубу полезно прикладывать кашицу из сырой красной свеклы, полоскать рот соком красной свеклы, подольше задерживая его в полости рта.

25 г сухих измельченных корней родиолы розовой залить 250 мл водки, настоять в темном теплом месте три недели, периодически встряхивая содержимое. При нестерпимой зубной боли 1 ч. л. настойки растворить в 50 мл теплой

кипяченой воды. Раствором полоскать рот, максимально задерживая его в полости рта. Это эффективное болеутоляющее средство.

Для избавления от пародонтоза по 5–7 мин втирать 1–2 раза в сутки в десны такую смесь: в 200 г меда тщательно растворить 100 г измельченной до пудры поваренной соли. Процедуры выполнять ежедневно до полного излечения. После них прополаскивать рот слегка подсоленной водой.

При пародонтозе, разрыхлениях десен смешать в равных частях по объему измельченный до пудры корень аира и зубной порошок. Чистить зубы 3 раза в день после еды.

При пародонтозе и кариесе полоскать рот водным раствором 15%-й спиртовой настойки прополиса: 20 капель настойки растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды. В течение дня жевать по 5–10 г прополиса, оставляя его между пораженными зубами.

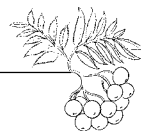
1 ст. л. измельченных корней сельдерея залить стаканом водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, процедить. 1 ч. л. настойки развести в стакане теплой кипяченой воды. Полоскать рот и горло 2–3 раза в день при неприятном запахе.

2 ст. л. сухих измельченных цветков розы или шиповника залить стаканом водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Хранить не процеживая. Полоскать настойкой рот при рыхлости и кровоточивости десен.

300 г почек осины залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при цинге от 1 ч. л. до 1 ст. л. 4–5 раз в день, запивая теплой водой.

Стакан измельченных свежих листьев или зеленых околоплодников грецкого ореха залить 2 стаканами растительного масла, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Затем смесь прогреть на кипящей водяной бане в закрытой посуде 3 ч, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать и вновь прокипятить 30 мин, добавить 1 стакан желтого воска, тщательно размешать. Применять в виде компрессов, примочек, втираний при цинге, разрыхлении десен, для заживления ран, при хроническом ртутном отравлении, при золотушном воспале-





нии глаз, золотушных язвах, фурункулах, зубной боли, ангине.

При пародонтозе жевать мед в сотах для очищения десневых карманов от гноя, укрепления десен и очищения зубов от налета.

При стоматологических заболеваниях полости рта, зубной боли полезно несколько раз в день полоскать рот собственной свежей мочой. При пародонтозе использовать накладки из ваты или бинта, обильно смоченные мочой — свежей или выдержанной.

При рыхлых деснах и ноющей зубной боли смешать в равных частях по объему порошок корня валерианы и очищенной медицинской серы, намочить кипящей водой. Этим составом чистить зубы 2—3 раза в день.

При гингивите и появлении зубной боли в сок размельченных семян лопуха добавить немного пудры поваренной соли и, выпарив, приготовить мазь. Смазывать ею десны. Даже при тяжелой форме заболевания после 2—3 смазываний наступает выздоровление.

1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. меда растворить в стакане кипяченой воды комнатной температуры. Применять для полосканий при афтах, стоматитах.

1 ч. л. сухого чая, кашицу 2 зубков чеснока залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 20 мин, процедить. Полоскать полость рта 2 раза в день в течение 2 недель при кровоточивости десен (пародонтозе).

Для сохранения белизны зубов 1 раз в неделю чистить их лимонным соком.

При зубной невралгии в дупло зуба вложить ватный тампон, пропитанный луковым соком.

30 г порошка листьев шалфея, 8 г порошка лепестков розы, 8 г порошка гвоздики (пряность), 4 г порошка корицы, порошок 1 мускатного ореха и 0,05 г мускуса — все тщательно смешать и измельчить в пудру. Порошок соединить с медом до тестообразной консистенции. Мазать этой смесью десны при неприятном запахе изо рта. Если он исходит из желудка, следует проглотить 1—2 г этого теста.

При зубной боли полезно класть на больное место чистый березовый или сосновый деготь.

3—4 г порошка нашатыря растворить в 2 ст. л. сока лимона. Ватку пропитать смесью и приложить к больному (гнилому) зубу для устранения боли.

Чтобы подольше сохранить зубы, полезно 2—3 раза в неделю по 5—10 мин жевать порошок корня аира.

Обсахаренные семена аниса полезны по утрам тем, у кого изо рта дурно пахнет, а также тем, кто хочет иметь хороший цвет лица.

50 г сухой измельченной коры кизила залить 0,7 л красного сухого вина, настоять 1 сутки, затем довести до кипения и варить на слабом огне 30 мин, охладить, процедить, добавить немного квасцов и лимонной кислоты. Настойкой полоскать рот при сильном воспалении десен несколько раз в день.

Прекрасное средство от зубных болей — настойка полыни обыкновенной: 50 г сухой измельченной травы полыни и 0,5 л водки настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. 1 ч. л. или 1 ст. л. (в зависимости от зубной боли) настойки размешать в 1 стакане воды, применять для полосканий. Когда даже само полоскание вызывает сильную боль, 1—2 мин подержите во рту эту настойку. Так проделать 2—3 раза, пока боль не стихнет.

Настоем листьев руты полезно полоскать рот при сильной зубной боли с опухолью и раздутой щекой.

Настойка (1:20) красного стручкового перца на водке унимает зубную боль, если 2 ее капли на ватке или марле положить на больной зуб.

Листья ежевики полезно жевать при язвах на деснах и их рыхлости, при плохом запахе изо рта, а также при свежих царапинах и ранах во рту. Такое же действие оказывают и спелые ягоды ежевики.

Отваром плодов укропа в виноградном уксусе полезно несколько раз в день полоскать рот. Это укрепляет шатающиеся зубы.

При зубной боли втягивайте в рот дым от сжигаемых листьев мать-и-мачехи.

50 г семян борщевика европейского залить 0,5 л спирта, настоять 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. 1 ст. л. настойки растворить в 1/2 стакана воды. Использовать для полоскания при зубной боли.

1 ст. л. кашицы хрена и 1 стакан водки настоять 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. 1 ч. л. настойки растворить в 1/2 стакана воды. Полоскать рот при опухании, воспаленных деснах 2 раза в день. Или: 8 г





порошка квасцов растворить в 120 мл горячей воды, охладить, добавить 1 ст. л. водки. Применять для полосканий.

Смешать 1:1 по весу порошок **корицы** и **мед** и смазывать зуб, который шатается и болит. Это снимет боль и укрепит зуб.

Кашицу листьев малины залить соком незрелого **винограда**, варить на малом огне, пока сок не загустеет, подобно меду. Смесь прикладывать к больному зубу, это остановит его дальнейшее разрушение.

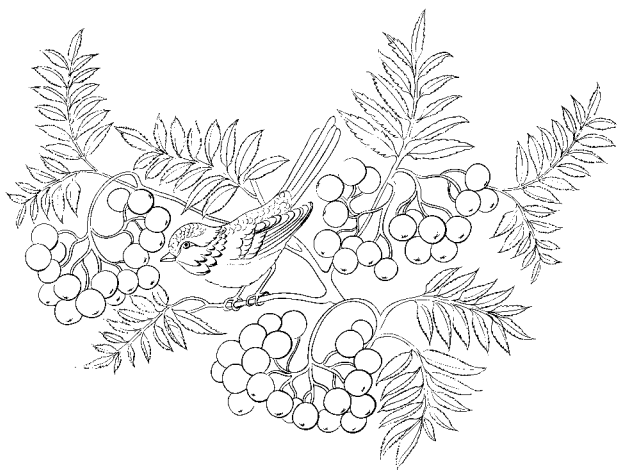
Когда у детей режутся зубы, смазывайте им десны свежим **несоленным маслом**.

Свежими измельченными **листьями сливы** заполнить бутылку, залить **красным сухим вином**,

настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Полоскать при кровоточивости десен.

100 г свежей измельченной травы **вербены лекарственной** залить 1 л красного **виноградного вина**, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Настойкой хорошо полоскать ротовую полость — она укрепляет десны и корни зубов. При желтухе полезно принимать по 3 г порошка ладана, запивая 1/3 стакана этой настойки — 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2 недели. При необходимости повторять его после 2 недель перерыва.





ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ

Ногти представляют собой плотные роговые пластинки, защищающие ткань ложа ногтя от воздействия различных химических, термических и других факторов внешней среды. Различают следующие части ногтя: свободный (дистальный) край, тело, два боковых края и корневую часть ногтя. У здоровых людей ноготь гладкий, бесцветный, слегка выпуклый и в значительной мере прозрачный. За счет просвечивания многочисленных капилляров роговая пластинка приобретает нежно-розовый цвет. Площадь и толщина ногтя зависят от нормальной деятельности организма (пола, возраста), от строения концевой фаланги пальцев, от профессии. Рисунок поверхности ногтя у каждого человека неповторим и складывается из продольных выступов и углублений. Рост и формирование ногтя определяются деятельностью матрицы, составляющей корневую часть. Скорость отрастания индивидуальна, в среднем 0,1 мм в сутки, однако у женщин ногти растут несколько медленнее, чем у мужчин, у детей быстрее, чем у взрослых. Полная регенерация ногтя занимает в среднем 170 дней. У плода ногти дорастают до кончиков пальцев только к концу внутриутробного периода, поэтому по их длине можно судить о доношенности.

Наиболее часто ногти поражаются при инфекционных заболеваниях кожи (кандидозы, пиодермии, дерматофитии).

Нередко они вовлекаются в негативный процесс и при других кожных заболеваниях. При этом в ряде случаев изменения ногтей могут даже предшествовать появлению высыпаний на коже (при псориазе, красном плоском лишае, экземе, гнездной плешивости, пузырчатке и других дерматозах). Нарушения в окраске и строении ногтей встречаются при нервных, психических, эндокринных и других системных болезнях.

Выделяют группы травматических и профессиональных повреждений, а ряд аномалий может носить врожденный и наследственный характер.

Наиболее часто поражения ногтей встречается у женщин, регулярно делающих маникюр и педикюр. Особенно тяжелое поражение ногтевых пластинок наблюдается, при домашнем самостоятельном маникюре, не у профессионального мастера. Изменению состояния ногтей при маникюре способствует чистка, полировка ногтевой пластинки с излишним давлением инструмента на матрицу, чрезмерное отодвигание заднего ногтевого валика, постоянное нанесение





лака, а также накладных ногтей. Ногтевые пластинки в таких условиях становятся тусклыми, истонченными, возникают поперечные, реже продольные борозды, периодичность появления которых совпадает с производимыми манипуляциями. Да и сами гели, акрил, лаки, ацетон могут вследствие их химического воздействия на ноготь явиться причиной изменения последнего, привести к обострению заболеваний кожи кистей и стоп, способствовать распространению грибковой и бактериальной инфекции (если они проведены на больных ногтях, без предварительного лечения).

Многие симптомы изменения ногтей схожи при различных заболеваниях, поэтому самостоятельно по ногтям определить у себя то или иное заболевание (и вообще есть ли оно) невозможно. В медицине, перед тем как изучить те или иные болезни вначале знакомятся с основными симптомами. При заболеваниях ногтей также существуют симптомы, которые условно можно объединить в несколько групп: дистрофии ногтей, изменения формы и размеров ногтей и расстройства их пигментации.

Наиболее распространенные патологии и дистрофии ногтей следующие.

Рифленые или волнообразные края. Вызываются неровным ростом ногтей, обычно из-за ранения или болезни.

Канавки (углубления). Могут простираться по длине ногтя. Обычно это — результат болезни или ранения клеток ногтя внутри или в окрестности матрицы.

Белые пятна. Не являются следствием болезни. Могут быть вызваны ранением основания ногтя. По мере роста ногтя эти пятна сходят на нет.

Гипертрофия. Ненормальное утолщение ногтя. Обычно вызвано внутренним расстройством, как, например, местная инфекция.

Атрофия. Ноготь утрачивает свой блеск, становится тонким и иногда исчезает совсем.

Птеригий. Кутикула растет вперед и прикрепляется к основанию ногтя.

Покусанные ногти. Врожденная привычка на нервной почве заставляет человека кусать ногти.

Расщепление ногтей. Среди причин, вызвавших это, может быть ранение пальца, небрежная точка или чрезмерное использование растворителей ногтей.

Подвешенный ноготь. Ноготь трескается в основании. Может быть вызвано сухостью кутикулы, чрезмерным срезанием ее или неосторожным ее устранением. Если не позаботиться вовремя о лечении, то может начаться инфекция.

Ноготь-скорлупа. Ноготь заметно тонкий, белый и гнется существенно больше, чем обычные ногти. Ногтевое плато отделено от ногтевого ложа и загнуто на свободном конце. Это отклонение может быть вызвано хроническими заболеваниями.

Голубой ноготь. Это может быть вследствие плохого кровообращения.

Ноготь с синяком. На ногте будут темные, фиолетовые (почти коричневые или черные) пятна. Это, как правило, вызвано ранением и кровотечением в ногтевое ложе. Высохшая кровь прикрепляется к ногтю и растет вместе с ним. Обращайтесь с этим очень нежно. Избегайте давления. Ноготь может быть отделен от ногтевого ложа, т.к. нарушается его кровообращение и идет постепенное его отторжение.

Вросший ноготь. При ношении узкой, сдавливающей обуви, а также при неправильной стрижке происходит врастание ногтя в ногтевой валик из-за неправильного или усиленного роста его в ширину. Чаще всего наблюдается на больших пальцах ног. Наружный край ногтя врезается в кожу и травмирует ее, в результате кожа распухает, краснеет, ногтевой валик становится очень болезненным и часто осложняется нагноением. При небольших степенях врастания необходимо систематически срезать врастающий край ногтя, предварительно сделать теплую ножную ванну. Следует помнить, что неправильно сделанный педикюр может стать причиной врастания ногтя.

Свинцовый ноготь. При попадании грибка в ноготь происходит его разрыхление и расщепление. Ноготь становится толстым, поэтому срезать его ножницами трудно, при этом он давит на мягкие ткани пальца, вызывая довольно сильную боль при хождении. Грибок легко переходит с одного пальца на другой, поражая соседние ногти. Рекомендуется в этом случае ежедневно после мытья ног выкабливать из ногтя как бы известковые крупинки, которые безболезненно отделяются от тела.

Заусеницы. Мелкие, поверхностные надрывы кожи ногтевого валика, которые возникают при плохом уходе за кожей рук, а также при травмах.





Заусеницы имеют вид вытянутого треугольника. Они могут быть одиночными и множественными, встречаются обычно на пальцах рук. Травматические заусеницы могут возникнуть по вине мастера, делающего маникюр, в следующих случаях:

- а) преждевременного удаления надкожицы ногтевого валика;
- б) удаления надкожицы щипцами;
- в) применения едких щелочей для мацерации кожи.

Во избежание дальнейших осложнений заусеницы следует аккуратно обрезать у основания маникюрными ножницами и смазать раствором бриллиантовой зелени или жидкостью Кастеллани. Затем на воспаленные участки наложить повязку с тетрациклиновой мазью или синтомициновой эмульсией.

Приногтевые бородавки. Доброкачественные опухолевидные образования кожи возникают в результате вирусного поражения и последующего разрастания сосочкового и рогового слоев кожи.

Существует несколько видов бородавок.

Обыкновенные, или вульгарные, бородавки представляют собой желтовато-серые, выступающие над уровнем кожи плотные узелки с шероховатой поверхностью. Величина бородавок колеблется от булавочной головки до горошины. Располагаются они чаще всего на кистях и пальцах рук, а также на подошвах. Сливаясь вместе, они образуют большие массивные бляшки, которые, трескаясь и воспаляясь, могут причинять боль, а располагаясь на подошве, и затруднять ходьбу. Одна появившаяся бородавка может быть источником множественных бородавок как вокруг нее, так и на отдельных участках кожи.

Плоские, или юношеские, бородавки — мелкие округлой формы, плоские плотные узелки цвета нормальной кожи или слегка желтоватые, которые обычно располагаются группами на коже рук и лица.

Старческие бородавки — серовато-желтые или коричневые образования, достигающие размеров десятикопеечной монеты, располагаются главным образом на коже живота и на лице у пожилых людей. Поверхность их покрыта плотными, пропитанными кожным жиром наслоениями, которые при мытье и трении соскабливаются.

Подошвенная бородавка — обычно одиночно локализующийся глубоко в коже болезненный

узелок, который развивается чаще на местах, подвергающихся наибольшему давлению, и покрытый роговыми массами, при удалении которых видна ворсинчатая поверхность.

Остроконечные бородавки (кондиломы) иногда появляются в уголках рта, на крыльях носа. Они представляют собой образования на ножках, имеющие вид папилломатозных разрастаний, которые, сливаясь, принимают форму цветной капусты или петушиного гребня. Эти образования мягче обыкновенных бородавок, легко отшелушиваются, иногда начинают разлагаться, издавая неприятный запах. При расположении бородавки на ногтевом валике, особенно в области матрикса ногтя, ногтевая пластинка становится шероховатой, истончается, на ней образуются поперечные или продольные борозды.

Бородавка на кончике пальца может распространиться под ноготь на ложе ногтя, в результате появляются болезненные ощущения, ногтевая пластинка отделяется от ложа, становится тусклой.

Подногтевые бородавки бывают множественными, причем на поверхности пальцев их может и не быть. Бородавки на поверхности кожи лечат жидким азотом, прижигают крепкими кислотами. Подногтевые бородавки требуют более сложного лечения у врача-дерматолога.

Невус (родимые пятна). Порок развития, характеризующийся появлением на коже пятен или новообразований, состоящих из невусовых пигментных клеток или кровеносных сосудов. Выделяют сосудистые (гематома), пигментные и эпидермальные невусы. Пигментные невусы — пятна или плоские узелки темно-серого, коричневого или черного цвета удлиненной либо круглой формы, диаметром не более 1 см. Поверхность их чаще всего бывает гладкая, но может быть и с сосочковыми бородавчатыми разрастаниями. Иногда пигментный невус бывает весьма значительных размеров, занимая большую часть кожи, обуславливая косметический дефект. На его поверхности наблюдается рост волос. К эпидермальным невусам относят папилломатозный, или ихтизиоформный, характеризующийся бородавчато-папилломатозными разрастаниями серовато-черного цвета. Папилломатозный невус может представлять собой плотное образование с широким основанием и папилломатозными выростами на поверхности





или иметь линейную форму. Лечение пигментных невусов строго индивидуальное и всегда проводится под контролем врача. Показаниями к операции является устранение косметического дефекта, локализация его в местах, где можно случайно его механически поранить. Иссеченный невус обязательно отправляют на гистологическое исследование. Для лечения эпидермальных невусов применяют отслаивающие мази в виде компрессов, содержащие 5–10 % салициловой кислоты, и криомассаж.

Омозолелость. Приобретенное ограниченное поверхностное утолщение рогового слоя кожи, образующееся в местах длительного давления или трения, представляющее собой плоские бляшки желтоватого оттенка, покрытые толстыми роговыми массами. Локализуется, как правило, на ладонях, подошвах, тыльной стороне пальцев ног и в межпальцевых промежутках стоп. На месте омозолелости часто образуются болезненные трещины, в которые могут попасть микробы и вызвать различные заболевания. Мозоль, имеющая аналогичное происхождение, представляет собой участок ороговения округлой формы, выступающий над поверхностью кожи наподобие шляпки гвоздя. Этот участок характеризуется выраженной плотностью, болезненностью, а также более значительным, чем при омозолелости, утолщением рогового слоя, воспалением и частичной атрофией дермы. Под воздействием щелочей, кислот, травм, инфекции (бактерии, грибки) и других неблагоприятных причин могут возникнуть заболевания ногтя, проявляющиеся поражением ногтевой пластинки, корня ногтя и ногтевого ложа (онихия) или поражением ногтевого валика (паронихия). Онихия выражается изменением размера, формы, структуры и цвета ногтевых пластин, которые могут быть как увеличены, так и уменьшены, а иногда и полностью отсутствуют. Часто ногтевые пластины принимают уродливую форму, что сочетается с другими аномалиями ороговения. Эти нарушения чаще всего бывают наследственными.

Среди приобретенных поражений ногтей выделяют группу заболеваний, связанных с нарушениями функций различных органов и систем, в частности нервной и эндокринной, которые характеризуются одновременным поражением всех или большинства ногтей, отсутствием воспалительного процесса, изменением цве-

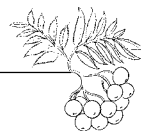
та ногтей, продольным расщеплением ногтевой пластинки, образованием бугристости или блюдцеобразной вогнутости, появлением молочно-белых пятен и пр. При нарушении питания ногтевых пластин они становятся плоскими, выгнутыми с поперечными или продольными бороздами. Появлению паронихии способствуют болезни обмена веществ, например сахарный диабет. Лечение этих заболеваний направлено на терапию основного заболевания. Большую группу составляют заболевания, связанные с травмами, ожогами, действием кислот, щелочей и других, часто профессиональных факторов, которые вызывают частичную отслойку ногтевой пластинки и изменение цвета ногтя, иногда в сочетании с паронихией.

Дистрофии ногтей. Дистрофия (дис + греч. *trophe* — питание) — патологический процесс, возникающий в связи с нарушениями обмена веществ и характеризующийся появлением и накоплением в клетках и тканях количественно и качественно измененных продуктов обмена.

Ониходистрофия. Трофические изменения ногтевой пластинки, ложа ногтя и ногтевых валиков. Клинические проявления ониходистрофии и типы изменений ногтевых пластинок многообразны, как и причины, их вызывающие. Ониходистрофии представляют собой один из симптомов инфекционных, кожных, внутренних, нервно-психических заболеваний. Очень часто дистрофические изменения аппарата ногтя развиваются под влиянием травматических повреждений ногтевой пластинки, ногтевого ложа или ногтевых валиков механического, физического, химического, биологического характера и зависят от их частоты, силы и продолжительности.

Поперечная борозда ногтя (Борозда Бо). Поперечная, точнее дугообразная, борозда, пересекающая поверхность ногтевой пластинки от одного бокового валика до другого — один из самых частых видов дистрофии ногтя. Поперечная борозда, иногда со слегка возвышающимся гребешком по заднему краю, появляется на поверхности ногтевой пластинки после перенесенного воспаления или травмы заднего ногтевого валика либо после повреждения ногтевой кожицы при маникюре. Возникновение борозд связывают с экземой, псориазом, особенно если высыпания локализируются на тыльной поверхности кистей. Борозды Бо могут возникать через





1—2 недели после перенесенных нервно-психических, инфекционных или системных заболеваний, от которых нарушаются функция и питание матрицы ногтя. Известно появление борозды Бо у детей, перенесших корь, скарлатину и другие детские инфекции. Причиной возникновения линий Бо могут служить и тяжелые заболевания (инфаркт миокарда, шок, высокая лихорадка). При незначительной травме борозда Бо имеет большей частью поверхностный характер, но при тяжелом повреждении матрицы ногтя может быть глубокой, разделяя всю толщину ногтя на 2 половины. В таких случаях дистальная часть ногтевой пластинки постепенно теряет связь с ногтевым ложем, а проксимальная часть ногтя продолжает свой нормальный рост. Таким образом, по глубине борозды Бо можно судить о тяжести повреждения матрицы ногтя. Зная, что ноготь на руке растет от заднего ногтевого валика до свободного края около 4 месяцев, по расстоянию между задним валиком и линией Бо можно установить давность заболевания. Если травмирование матрицы повторяется с небольшими временными интервалами, то возникает несколько поперечных борозд, расположенных последовательно, одна за другой, и в результате поверхность ногтевой пластинки становится волнистой.

Продольные борозды ногтя. Продольные борозды образуются при нарушениях периферического кровообращения, травматических повреждениях матрицы или ложа ногтя, нервных окончаний в области фаланг пальцев, а также при красном плоском лишае, псориазе, подагре, хроническом ревматоидном полиартрите и других хронических заболеваниях. Очень часто продольные борозды не рассматриваются как патологическое явление и нередко встречаются у здоровых людей, особенно часто у пожилых. Борозды на ногтевых пластинках могут быть единичными, располагающимися преимущественно в центральной части пластинки, или множественными, занимающими всю поверхность ногтя. Описаны случаи образования двух борозд по боковым краям ногтя при артериальной гипертензии, заболеваниях сердца, спинного мозга; при этом центральная часть ногтевой пластинки становится более широкой и несколько уплощенной с двумя узкими зонами по бокам. Иногда продольные

борозды становятся более выраженными и напоминают бусы из бисера — ониходистрофия по типу бисера.

Онихози́зис. Дистрофия ногтей в виде их расщепления в поперечном направлении, параллельно свободному краю ногтя. При этом ноготь растет нормально до свободного края, после чего начинает расщепляться (2—3 слоя и более), обламывается или продолжает расти в виде 2—3 очень тонких пластинок, лежащих одна на другой. Воспалительные явления мягких тканей отсутствуют. Наиболее часто поражаются ногти 2, 3 и 4-го пальцев кистей. Если ногти коротко остричь, они приобретают нормальный вид, но отросший свободный их край вновь расслаивается. В патогенезе онихози́зиса основная роль принадлежит часто повторяющейся травме. Этот вид ониходистрофии возникает преимущественно у женщин, часто делающих маникюр с применением различных лаков и ацетона для их удаления, и у домашних хозяек, систематически занимающихся ручной стиркой с использованием щелочного мыла и синтетических моющих средств.

Онихоре́ксис. Расщепление ногтевой пластинки в продольном направлении. На дне борозды ногтя, особенно глубокой, даже при незначительных и редко повторяющихся травмах легко образуется трещина. Вначале борозда расщепляется на свободном крае ногтя, а затем трещина увеличивается в длину по направлению к матриксу ногтя. В зависимости от характера заболевания, лежащего в основе дистрофии ногтей, онихоре́ксис чаще возникает на пальцах кистей, реже — на пальцах стоп. Онихоре́ксис нередко сочетается с наперстковой дистрофией, онихолизисом при экземе, псориазе и особенно отчетливо бывает выражен при красном плоском лишае. Продольные борозды и трещины ногтей нередко развиваются у больных лепрой, варикозной болезнью, эндокринной патологией, при авитаминозах, болезни печени и желчевыводящих путей. К развитию онихоре́ксиса также может привести постоянный контакт с растворами щелочей, формальдегидом, слабыми кислотами и другими активными химическими веществами, высушивающими ногтевую пластинку. Как и другие ониходистрофии, онихоре́ксис нередко наблюдается у больных с грибковым поражением ногтей.





Ломкость ногтей. Относится к числу часто встречающихся дистрофий ногтевых пластинок, развивающихся преимущественно у женщин и часто сочетающихся с другими проявлениями ониходистрофии. Обламывается, как правило, свободный край ногтевой пластинки с разрушением или всех слоев или разрушение ограничивается лишь верхним слоем, оставляя неровный бахромчатый край. Повышенная ломкость ногтя зависит от частоты и качества маникюра, после которого свободный край ногтя, ногтевая кожица (эпонихиум), ногтевые валики подвергаются частым травматическим повреждениям, воздействию лака, ацетона, чистого спирта, перекиси водорода и других веществ. У женщин ломкость ногтей может постепенно развиваться в связи с мацерацией кожи кистей под действием горячей воды и моющих средств, детергентов, обуславливающих истончение ногтевых пластинок и появление продольных борозд и трещин. Ломкость ногтевых пластинок наряду с другими видами ониходистрофии развивается при заболеваниях щитовидной железы. Лечение основного заболевания может привести к устранению ломкости ногтей или уменьшению ониходистрофии.

Онихолизис. Часто встречающийся в практике дерматолога вид ониходистрофии ногтей, который характеризуется нарушением связи ногтевой пластинки с ногтевым ложем при сохранении целостности последней. Отделение ногтевой пластинки от ложа начинается со свободного дистального края и постепенно прогрессирует по направлению к проксимальному краю до области лунки ногтя. В большинстве случаев отделившаяся от ложа часть ногтя составляет не более половины протяжения всей ногтевой пластинки, редко отделяется весь ноготь. Отделившаяся от ногтевого ложа часть пластинки обычно сохраняет нормальную консистенцию, гладкую поверхность, но приобретает беловато-сероватую окраску. Исключения составляют случаи онихолизиса грибковой и бактериальной этиологии, когда ногтевая пластинка может деформироваться, ее поверхность становится неровной и изменяется окраска. В зависимости от размера отделившейся части ногтя различают онихолизис частичный и тотальный. При частичном онихолизисе отделившаяся часть пластинки в одних случаях имеет вид полосы вдоль свободного края ногтя, в других онихолизис ограни-

чивается отделением от ногтевого ложа только небольшого участка на свободном крае ногтя в форме или полулуния, обращенного выпуклой стороной к основанию ногтя, или в форме трапеции.

Различают следующие виды онихолизиса:

- 1) травматический онихолизис;
- 2) онихолизис при кожных болезнях;
- 3) онихолизис при системных заболеваниях (сифилис, при болезнях сердечно-сосудистой системы, нервной или пищеварительной системы);
- 4) онихолизис при эндокринных нарушениях;
- 5) онихолизис при грибковых и бактериальных инфекциях (руброфития, эпидермофития, кандидоз, пиодермия).

Онихомадезис. Относительно редко встречающийся вид ониходистрофии, который характеризуется отделением от ложа всей ногтевой пластинки не со свободного края, как при онихолизисе, а с проксимального отдела со стороны заднего ногтевого ложа. В отличие от медленно прогрессирующего онихолизиса онихомадезис развивается обычно в короткие сроки. Онихомадезис ногтей кистей и стоп встречается на одном, нескольких и редко на всех пальцах. Отторгаются преимущественно ногти на больших пальцах. Процесс отделения ногтевой пластинки от ложа зависит от характера заболевания и может протекать остро, с воспалительными явлениями, сопровождаясь болезненностью и видимой воспалительной реакцией, либо без субъективных ощущений. Онихомадезис может возникнуть после сильной травмы ногтевой фаланги пальца. Описаны случаи сравнительно быстрого отторжения ногтя при бурно протекающей паронихии с онихией, вызванной грибами рода *Candida* либо патогенными бактериями (стрептостафилококковой флоры). Описаны сообщения о развитии онихомадезиса при скарлатине (в период активного шелушения кожи кистей), тяжелой форме гнездной алопеции, спинной сухотке, псориазе, наследственном эпидермолизе, истерии. В части случаев механизм онихомадезиса остается до сих пор не выясненным, хотя причина, как правило, связана с нарушением кровообращения и патологией матрицы ногтя. При восстановлении функции матрицы отрастает новая, здоровая ногтевая пластинка. Однако если у больных с рецидивирующим онихомадезисом





развиваются явления атрофии ногтевого ложа, в результате процесс завершается анонихией (отсутствие ногтя).

Койлонихия. Характеризуется образованием блюдцеобразного вдавления на поверхности ногтевой пластинки. Ногтевая пластинка при истинной койлонихии обычно остается гладкой, нормальной толщины, с постепенным формированием в центральной части блюдцеобразного, ложкообразного или чашеобразного углубления, при котором капли воды в этой зоне не вытекают. Койлонихия обычно развивается на ногтях кистей, наиболее часто на указательном и среднем пальцах, и очень редко встречается на ногтях стоп. Чаше поражается несколько ногтевых пластинок, но иногда в патологический процесс вовлекаются все ногти. Точный механизм койлонихии не выяснен, однако существует мнение, что койлонихия может быть врожденной, семейной, наследственной. Известны случаи койлонихии в нескольких поколениях, что дает возможность относить их к врожденным аномалиям. В ряде случаев койлонихия формируется при онихомикозах.

Наперстковидная истыканность (синдром наперстка). Относится к числу ониходистрофий, часто встречающихся при некоторых дерматозах и системных заболеваниях. Клинически эта дистрофия характеризуется появлением на поверхности ногтевой пластинки мелких, точечных вдавления и ямок, по размеру соответствующих углублениям на наперстке. Наперстковидная истыканность встречается при многих кожных заболеваниях, особенно часто при псориазе.

Срединная каналиформная дистрофия. На ногтевой пластинке наблюдается глубокая каналообразная борозда шириной 4–5 мм в центральной части, начинающаяся у корня ногтя, постепенно продвигающаяся к свободному краю и разделяющая его на две равные части. Иногда продольные борозды бывают большей ширины, но менее глубокими, с пластинчатым шелушением на дне, с трещинами и расщеплением на свободном крае ногтевой пластинки; встречается локализация борозды и на боковых частях ногтевой пластинки. Чаше поражаются ногтевые пластинки больших пальцев кистей, реже — всех остальных пальцев. Описаны случаи развития этой патологии у членов одной семьи.

Гапалонихия. Характеризуется выраженным размягчением ногтевой пластинки, которая легко сгибается и обламывается с образованием трещин по свободному краю. В патогенезе этой ониходистрофии играет роль нарушение метаболизма серы.

Трахионихия. Своеобразная ониходистрофия, при которой ногтевая пластинка становится тусклой, шероховатой и шелушится мелкими тонкими чешуйками. Трахионихия изредка наблюдается у больных экземой, особенно при наличии большого количества точечных вдавлений на поверхности ногтей.

Узурь ногтей. Возникают на свободном крае ногтевой пластинки в результате постоянного расчесывания кожи при зудящих дерматозах. Клинически свободный край пораженных ногтей представляется сточенным, несколько вогнутым, а поверхность ногтевых пластинок становится глянцевитой, лоснящейся, полированной.

Анонихия. Отсутствие ногтевой пластинки, являющееся своеобразным пороком развития. Такой дефект может возникнуть на некоторых или на всех пальцах рук и ног при буллезном эпидермолизе, а также при истинной пузырчатке, если в патологический процесс вовлечены ногтевые фаланги кистей и стоп, включая матрицу и ложе ногтя. Отторжение ногтевой пластинки может произойти после сильной травмы ногтевой фаланги пальца с развитием подногтевой гематомы. Следовательно, анонихия может быть как врожденной, так и приобретенной. Своевременная диагностика анонихии определяет тактику лечения и прогноз.

Птериgium. Вид ониходистрофии, характеризующийся крыловидным разрастанием эпонихия (ногтевой кожицы) в длину и его перемещением в сторону дистального края ногтевой пластинки по мере отрастания. Птериgium может быть врожденной аномалией либо одним из симптомов эктодермальной дисплазии. В норме эпонихий переходит с ногтевого валика на ногтевую пластинку менее чем на 1 мм. При ониходистрофии, условно названной «птериgium», ногтевая кожица значительно удлинненная и иногда покрывает всю ногтевую пластинку. В отдельных случаях избыточную ногтевую кожицу, покрывающую проксимальную часть ногтевой пластинки, можно наблюдать у здоровых людей на 4-м и 5-м пальцах стоп. На руках птери-





гиум встречается у людей, имеющих привычку грызть ногти (онихофагия), страдающих болезнью Рейно, склеродактилией, облитерирующим эндартериитом. При этом ногтевые пластинки истончаются, задний ногтевой валик атрофируется, длина ногтевой кожицы увеличивается, стираются границы как между нею и валиком, так и между эпонихием и ногтевой пластинкой. В редких случаях птеригиум формируется при дистрофических изменениях у больных красным плоским лишаем и псориазом.

Платонихия. Дистрофия ногтевой пластинки, при которой ее поверхность выглядит плоской, без нормальной выпуклости. Считают, что этот тип дистрофии ногтей рук встречается довольно редко и относится к аномалиям развития ногтевой пластинки. По некоторым данным, платонихия обусловлена профессиональными факторами. И в том и в другом случае обычно поражаются все или большинство ногтевых пластин. Некоторые считают платонихию начальной стадией койлонихии.

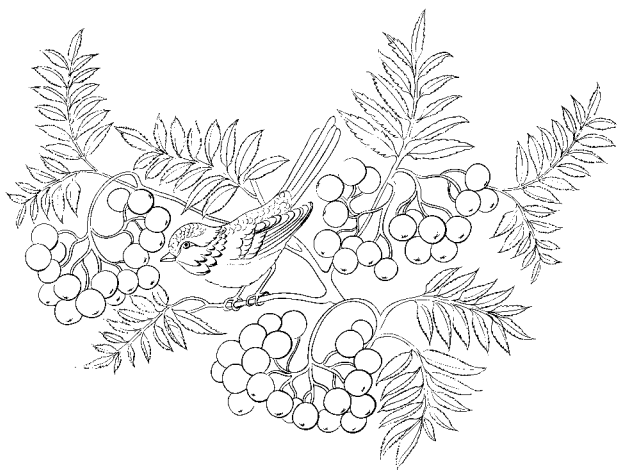
Ногти в форме ракетки. Сравнительно редко встречающаяся ониходистрофия. Ногтевая пластинка при этой дистрофии имеет форму теннисной ракетки, поверхность ее плоская, поперечная кривизна уменьшена. Как правило, поражаются ногти на больших пальцах кистей, причем чаще у женщин.

Дистрофия по типу клюва попугая. Редко встречаемая форма дистрофии ногтей, которая впервые была описана канадскими учеными. Ногтевая пластинка при этой форме дистрофии становится изогнутой, заходит за кончик паль-

ца, поэтому при виде сбоку напоминает клюв попугая.

Лечение ониходистрофий. Успех в лечении ониходистрофий зависит от устранения причины, вызвавшей изменения ногтевых пластинок, а также грамотного подбора системной и местной терапии. При подозрении на то, что причиной ониходистрофий является нарушение кровообращения кистей или стоп, следует провести доплеровское исследование магистральных сосудов конечностей и реовазографию для уточнения характера поражения. При ониходистрофии артериального генеза целесообразно назначать такие препараты, как трентал, кавинтон, агапурин не менее чем на 2–3 месяца. При недостаточности венозного оттока показано длительное применение препаратов типа венорутон, эскузана и т.д. При ониходистрофиях, вызванных воздействием химических веществ, эффективными являются массаж ногтевых фаланг внутренней поверхностью корки лимона с последующим наложением на ночь медовой лепешки (мед смешивается с отрубями либо с ржаной мукой) до полукюрных процедур. Клей для ногтей хорошо сглаживает шероховатую поверхность ногтей, придавая им красивый и эстетичный вид, кроме того, его можно использовать в качестве лака для ногтей и для фиксации искусственных ногтей. Вне зависимости от этиологии ониходистрофии всем больным, страдающим этой патологией, следует назначать системную терапию, включающую: поливитамины, содержащие цинк и медь, препараты кальция, желатин (под контролем свертываемости крови).





БОЛЕЗНИ глаз

БЕЛЬМО НА ГЛАЗУ

Бельмо представляет собой помутнение роговицы глаза, возникающее чаще всего вследствие воспалительных процессов в организме либо после травмы.

В зависимости от расположения и плотности, бельмо может резко снизить зрение или практически не влиять на него.

Классическая медицина лечит бельмо хирургическим путем.

Народная медицина имеет средства, которые помогают бельму на глазу рассосаться без хирургического вмешательства.

Основными лекарственными травами, используемыми в народной медицине для лечения бельма на глазу, являются очанка, бузина черная, василек синий, арника, подорожник и тмин. Также для лечения используют живицу сосны и пихты.

Итак, давайте более подробно рассмотрим средства и методы, используемые народной медициной для лечения бельма на глазу.

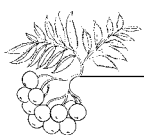
Лечение бельма на глазу народными средствами

Одним из методов лечения бельма на глазу, которым пользуются в народной медицине, являются компрессы из настоя очанки. Для приготовления **настоя** следует взять 1 ст. л. сухой травы очанки, высыпать в стеклянную емкость и залить 1 стаканом кипятка. Настой должен отстояться в течение 1 ч. С помощью ватного тампона следует накладывать компрессы на глаза.

Также народная медицина рекомендует использовать настой очанки для внутреннего употребления. Для приготовления настоя следует залить 1 ч. л. измельченной травы 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 40–50 мин. Настой очанки употребляют внутрь по 1/4 стакана 3 раза в день.

Еще один из методов — настой из смеси трав **бузины черной, василька синего, очанки и арники**. Для приготовления настоя берут неполную чайную ложку каждого из растений, высыпают в стеклянный стакан, заливают кипятком и дают настояться в течение 2 ч. Затем следует процедить настой 2 раза через полотняную салфетку. Приготовленный настой используется для за-





капывания глаз, их промывания. Также можно делать компрессы для глаз на ночь.

Прекрасный рецепт — промывание глаз настоем подорожника и тмина. Приготовление настоя заключается в запаривании смеси неполной чайной ложки травы подорожника и 1/2 ч. л. семян тмина стаканом кипятка. Настой используют после полного остывания до комнатной температуры.

Бельмо можно удалить без операции, если ежедневно закапывать в глаз по одной капле свежей живицы пихты сибирской. В глазу ощущается сильное жжение, но даже застарелое бельмо рассасывается.

Сок **лука репчатого**, смешанный с **медом**, является хорошим средством для предотвращения развития бельма на глазу.

Взять свежий, только что испеченный ржаной хлеб, вырезать в нем сверху дырку по диаметру стакана и поставить туда стакан дном вверх, очень плотно прижав. На стакане образуются внутри капли, которые и надо закапывать в больной глаз каждый день. Бельмо постепенно исчезнет.

Когда краснота в глазу пройдет, можно начать вдвигать в глаз сахарную пудру, понемногу, но каждый день. Лечение нужно проводить продолжительное время. Если при вдвигании появится краснота, то надо временно прекратить лечение, пока она пройдет. Беспокоиться, что при этом раздражении может появиться много слез, ничего, так как слезы являются сильным средством против гнилостных бактерий. Сама природа, наполняя глаза слезами, позаботилась о том, чтобы предотвратить попадание в них во время ранения вредных бактерий.

Для лечения от бельма больным с «рыхлым телом» рекомендуется делать длительные припарки горячей водой и мыться горячей бане. Очень хорошо помогает промывание больного глаза морской пеной.

Промыть 1 стакан красных дождевых червей, разложить слоями, посыпать сахаром каждый слой, выставить при хорошей солнечной погоде в стеклянной посуде на солнце и держать до тех пор, пока в посуде не образуется жидкая масса. После этого жидкость несколько раз профильтровать, пока она не станет прозрачной. Полученную жидкость следует закапывать в глаз по 1 капле 2–3 раза в день в течение двух недель.

Если улучшение будет незначительным, через неделю лечение следует повторить, заменив сахар солью. Если солнца нет, пересыпанных сахаром или солью червей нужно томить в кастрюльке (миске) в духовке при невысокой температуре также до образования жидкой массы. Этот метод помогает при таких заболеваниях глаз, как бельмо и катаракта, даже довольно застарелых. Заготавливают червей в мае или июне, в июле, в период размножения, они становятся ядовитыми. Лечебное действие червей связано с содержанием в их организмах биологически активных веществ.

Бельмо можно удалить, смазывая его медом, смешанным с растертыми зернами дикого мака.

Щелок. «Незаправленный и крепкий щелок, приготовленный из золы, как обыкновенно делается для стирки белья, смешанный пополам со сливками и пускаемый в глаза по вечерам, есть верное средство к согнанию бельма».

Мыло. «Мыло, разведенное густо, как молоко, также сгоняет бельмо, если будешь пускать оное по вечерам».

«Хорошенько тоже посыпать бельмо на ночь порошком из равных половинок сушеного корневища чистотела, нюхательного табаку и соли».

Нужно взять желчь только что пойманной щуки и закапать в глаз, на котором имеется бельмо. Будет сильное жжение, глаз покраснеет, но бояться не следует. Данный метод позволяет избавиться от бельма за один сеанс.

Из укропа готовят глазную воду: 1/2 ст. л. укропного порошка отварить в 1 стакане воды и промывать этим отваром глаза 2–3 раза в день. Еще лучше действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа или его порошка.

Найти женщину, которая кормит грудью младенца и никогда не делала аборт. Грудным женским молоком прямо с соска надо брызгать в глаз. Может жечь глаз. Делать так много раз, и бельмо сойдет.

Закапывать в глаза сок корня цикория по 2–3 капли 3–4 раза в день и на ночь. Курс: 3–4 недели.

Закапывать в глаза сок корня аира болотного по 2–3 капли 3–4 раза в день. Курс: 3–4 недели.

В начальной стадии развития бельма закапывать сок звездчатки средней (мокрицы) по 2–3 капли в день.





Сухой корень подорожника — 4 части, чистая соль — 1 часть. Растереть в порошок. Присыпать бельмо на ночь.

Цветки черемухи: промывать глаза густым отваром 3–4 раза в день.

Сок одуванчика или чистотела: закапывать в глаза по 1 капле утром и вечером.

Делать глиняные примочки на затылок и лоб — попеременно по 30–40 мин 3–4 раза в день, примочки на глаза — ежечасно. Курс: 1–2 месяца.

Детская моча (ребенка до 3 лет), мед — в равных частях. Сварить в медной посуде. Закапывать в глаза 4–5 раз в день по 2–3 капли, пока бельмо не сойдет.

Сцедить из яйца белок, оставив в скорлупе желток и добавив в него щепотку соли, обмазать глиной и сжечь на угольном пепле. Просеять через сито и присыпать бельмо вечером.

БЛЕФАРИТ

Блефарит — большая группа разнообразных заболеваний глаз, сопровождающихся воспалением краев век. Блефарит является одним из наиболее частых поражений глаз. Заболевание может продолжаться многие годы, потому что трудно поддается лечению.

Блефариты тягостны неприятными ощущениями в области глаз, влияют на самочувствие больного, снижают его работоспособность, а при отсутствии настойчивого лечения приводят к постепенному ухудшению состояния глаз.

По анатомическому признаку различают: передний краевой блефарит, при котором поражается только ресничный край века, и задний краевой блефарит, при котором поражение краев века сопровождается воспалением мейбомиевых желез в толще века, что постепенно приводит к поражению конъюнктивы и роговицы.

Известны многочисленные причины блефаритов, например, поражение краев век микробами, грибами, клещами. Большую группу составляют аллергические заболевания век. Часто развитие упорного блефарита связано с нарушением слезного покрытия роговицы — с синдромом «сухого глаза». Блефарит может развиваться при нарушении общего состояния организма

и встречается при пониженном питании, гиповитаминозах, нарушении обмена веществ, туберкулезе, диабете, заболеваниях зубов, носа, миндалин, при хронических интоксикациях в результате глистных заболеваний. Особенно часто блефарит возникает при неисправленной очками дальнозоркости, а также при плохих гигиенических условиях труда и быта.

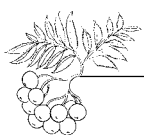
Больные блефаритом обычно замечают покраснение и утолщение краев век, выпадение ресниц, слезотечение, быструю утомляемость глаз, повышенную чувствительность к дыму, ветру, пыли, яркому свету. Особенно тягостным для больных является постоянное ощущение зуда.

Блефарит язвенный. Состояние вызывается хронической стафилококковой инфекцией волосяного мешочка ресниц. Ресницы могут слипаться у основания, образуются желтоватые струпья, кожа под ними изъязвлена, на месте язвочек впоследствии образуются рубцы. В тяжелых случаях ресницы выпадают, а отдельные ресницы становятся белыми, передний край века может становиться морщинистым. При рубцевании кожи ресницы растут неправильно.

Блефарит себорейный. Развивается при заболеваниях, связанных с фолликулами ресниц и железами. Часто сочетается с себорейным дерматитом кожи головы, бровей, заушных областей и области грудины. Протекает легче, чем язвенный блефарит. По краю века обнаруживаются мелкие тонкие серые салые чешуйки. После их удаления не остается кровоточащих язвочек, как при язвенном блефарите. Иногда возникают потеря и поседение ресниц.

Блефарит демодекозный. Развивается в связи с клещевым поражением краев век. Клещи обнаруживаются у корня удаленных ресниц. В начале заболевания больные жалуются на постоянный, иногда нестерпимый зуд, особенно после сна. Днем беспокоит чувство рези, едкое, липкое отделяемое, непреодолимое желание почесать, вытереть глаза. В дальнейшем развивается выраженное воспаление ресничных краев век, они становятся утолщенными, покрасневшими. Секрет салых желез и обрывки клеток образуют «воротничок» у основания ресниц. Засохшее отделяемое скапливается в виде чешуек между ресницами, придавая им неопрятный «заиндевелый» вид.





Блефарит аллергический. Обычно сочетается с воспалением слизистой, возникает при повышенной чувствительности к лекарственным препаратам, косметическим и парфюмерным изделиям, пыльце, пыли (домашней или производственной), тараканам, шерсти, перу, пуху, средствам бытовой химии, пестицидам, детергентам, химическим загрязнениям воздуха. Острый аллергический блефарит возникает внезапно: отек век, слезотечение, слизистое отделяемое, резь в глазах, зуд век, светобоязнь. Обычно поражаются оба глаза. Хроническому аллергическому блефариту особенно свойственным является упорный, иногда нестерпимый зуд век. Сезонные обострения обычны для блефаритов, вызываемых пыльцой в период цветения трав, злаковых, деревьев. Лекарственный блефарит наиболее часто развивается при длительном применении глазных капель и мазей, но может возникнуть иногда и при введении лекарств внутрь.

Лечение блефарита. Необходима тщательная гигиена век. Корочки и отделяемое удаляют влажным ватным тампоном. При грубых корках их предварительно размягчают влажной примочкой или мазью.

Народная медицина рекомендует

Отварить **лук** в воде, добавить в отвар немного **меда** или **борной кислоты**. Промывать глаза этим отваром 4–5 раз в день.

2–3 ст. л. травы и соцветий ромашки заварить 1 стаканом кипятка; настоять 1 ч в хорошо закрытой посуде, процедить. Применять для промывания глаз.

1–2 ч. л. цветков василька синего залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Применять как примочки.

6 г порошка корня алтея залить стаканом холодной воды, настаивать 8–10 ч. Применять для промываний глаз.

1–2 ст. л. травы тимьяна ползучего на 1 стакан кипятка. Применять для промываний.

Свежий сок живого дерева (каланхоэ) применять наружно.

1 ст. л. измельченных семян укропа настоять в 1,5 стакана кипятка. Применять для примочек.

100 г лепестков шиповника залить 1 стаканом воды, варить 4–5 ч. Применять в виде примочек.

15 г цветков ландыша на 200 мл кипятка. Применять как примочку.

2 ч. л. толченых семян подорожника на 2 ч. л. воды, взболтать, добавить 6 ст. л. кипятка и периодически взбалтывать, пока не остынет. Процедить, применять в качестве примочки.

Трава мыльнянки обыкновенной, цветки василька, цветки бузины черной — по 20 г. Залить смесь 2 стаканами кипятка, настаивать 8 ч. Процедить. Применять как примочку. Для промывания глаз комочки ваты смачивают свежескипяченным и остуженным настоем. Раздвинув веки, указательным и большим пальцами левой руки, глаз промывают, выжимая над ним комочек увлажненной ваты.

Примочки делают следующим образом: чистую вату, смоченную раствором лекарства, прикладывают к закрытым векам, меняя через каждые 10–15 мин. Общее время процедуры 30–60 мин.

Розовое масло, полученное из лепестков красной розы, оказывает хороший эффект при блефаритах. Применяют наружно в виде смазываний 2–3 раза в день. Курс лечения 1–1,5 месяца. При лечении можно применять внутрь отвары и настои лепестков красной розы (заваривать как чай).

Орех грецкий. Внутрь применяется в виде настоев (1 ст. л. на 1 стакан кипятка). Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Для наружного применения употребляют листья, сваренные в виде кашицы. Кашицу накладывают на пораженное место.

Очанка лекарственная. Применяется как наружное средство. Отвар из 3 ч. л. очанки на 2 стакана воды применяют в виде теплых ванночек, используя для этого специальную чашечку.

Лечение блефарита промыванием с солью и отваром лаврового листа. Первый этап: в течение 28 дней утром и вечером необходимо 5 мин промывать глаза гипертоническим раствором поваренной соли (100 г соли на 1 л воды). Раствор должен быть комнатной температуры.

Второй этап: в течение следующих 28 дней утром и вечером принимать по 1/2 стакана отвара (12 лавровых листьев заварить 1 стаканом кипятка, 3 мин кипятить, остудить. Вынуть лавровые листья, а в отвар добавить 2 ч. л. меда и 2 ч. л. яблочного уксуса). Каждый день надо готовить новый отвар.

Во время лечения проводить массаж: двумя указательными пальцами обеих рук от ноздрей





вверх вдоль носа до уголков глаз, как бы выдавливая пробки из слезных протоков утром и вечером по 5 мин.

А этот способ лечения блефарита применяется при блефарите аллергического происхождения: 2 ст. л. сухого порошка из **корней одуванчика** смешать пополам с порошком из **корней лопуха**, залить на ночь 400 г холодной кипяченой воды, настаивать ночь. Утром кипятить 20 мин на водяной бане, охладить, процедить. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана за 15 мин до еды. При этом пораженные места смазывать мазью, которую приготавливают так: 2 ст. л. порошка-муки из корней одуванчика, 2 ст. л. порошка из корней лопуха, 4 ст. л. майского меда и 1 ст. л. козьего жира — все хорошенько растереть, нагреть 10 мин на водяной бане, не доводя до кипения (только чтобы расплавился козий жир), затем мазь настаивать 3 суток в теплом месте. Применять при лечении блефарита.

Возьмите в одинаковом количестве крепкий зеленый и черный чай, 1 ч. л. сухого виноградного вина (из расчета на 1 стакан 1 ложку), смешайте вышеперечисленные ингредиенты. Этим средством промойте глаза. Промывайте глаза часто. Курс лечения блефарита необходимо продолжать до выздоровления. Кстати, это средство помогает не только при блефарите, но и при конъюнктивите и вообще при любых воспалениях глаз.

Помажьте веки 3–4 раза линиментом синтомицина (купите в аптеке).

Возьмите 1/2 ч. л. цветков аптечной ромашки и календулы, ссыпьте в стакан и налейте кипятка. Дайте настояться в течение 8 мин, можно побольше. Затем процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Необходимо на сами веки прикладывать свежие листья базилика. Естественно, сухой базилик не подойдет, нужно нарвать свежий или пойти на рынок и купить там. Базилик относится к пряным травам, поэтому найти его вам не составит труда. Перед применением растение необходимо размять. По прошествии 2 дней глаза снова будут здоровыми.

Ежедневно **промывать глаза** свежей теплой уриной. Закапывать из пипетки по 3–5 капель в каждый глаз. Процедуру повторять для профилактики 1 раз в день, в более серьезных случаях — как можно чаще до полного исцеления.

Если вы заметили, что ваши веки воспалились, значит, у вас блефарит. Тогда вам потребуются зеленка и ватка, намотанная на кончик спички. Окуните ватку в зеленку и помажьте основания ресниц. Зеленых пятен не будет, поскольку зеленка сразу впитывается в поры.

В старину рекомендовали для профилактики и лечения блефарита промывать глаза отстоявшимся, выдохшимся темным пивом и есть как можно больше рыбы.

Если чешутся веки, поможет **чеснок**. 1 зубок свежего чеснока измельчите, поместите в стеклянный флакон, залейте кипятком, пусть отстоит и остынет. Слабым раствором (можно попробовать на вкус) закапывайте в глаза по 1–2 капли, а следом в оба глаза — любые аптечные глазные капли. Капайте до излечения.

Если блефарит вызван перьевым клещом (демодекозный блефарит), то для начала необходимо избавиться от самого клеща. Сделать это можно при помощи медикаментозных средств от клещей. Народная медицина предлагает следующее средство от перьевого клеща. Натереть на мелкой терке немного хозяйственного мыла. Взять 1 ч. л. полученного мыльного порошка и развести его 1 стаканом кипяченой теплой воды. Взбить в пену. Необходимо мыльную пенку нанести на пораженные участки век на 3–5 мин. После промыть глаза водой и нанести на веки обильно вазелин, чтобы ограничить жизненный цикл паразита.

Народным средством **для лечения язвенного блефарита** являются примочки из настоя травы чистотела (1 ст. л. на 1 стакан кипятка) на закрытые веки 3–5 раз в день.

Себорейный блефарит лечат при помощи репейного масла, смазывая им края век на ночь. Еще одним эффективным народным средством лечения блефарита является закапывание свежевыжатого сока алоэ по 2–3 капли перед сном в глаза.

Для лечения аллергического блефарита используйте сок клевера лугового. Для приготовления сока измельчите сорванные соцветия клевера в блендере или мясорубке и выжмите через марлю сок из полученной кашицы. Сок закапывайте в глаза по 3 капли 1 раз в день, а кашицу используйте в качестве примочек для глаз.

От сопутствующей блефариту **слезоточивости** помогают избавиться капли из отвара **тмина**, по-





дорожника, цветков василька и очанки. Возьмите каждой травы по 1 ст. л. и смешайте. Для приготовления отвара необходимо взять 1 ст. л. смеси и залить 1/2 стакана кипятка, варить на водяной бане 30 мин, отвар остудить, процедить, сырье отжать через марлю. Закапывать этот отвар по 2–3 капли 2 раза в день: утром после пробуждения и вечером перед сном.

Используют в лечении и сок **алоэ** древовидного. Для получения сока берут листья средних и нижних побегов 3-летнего растения. Выдерживают в холодильнике при 4 °С в темноте, после чего измельчают в мясорубке, отжимают и принимают по 3 мл в течение 3 недель, делая перерыв 10 дней, возобновляют прием. Профильтрованный и подогретый на водяной бане свежий выжатый сок закапывают в глаза по 2 капли перед сном.

Язвенный блефарит — воспаление волосяных мешков. Это уже экзема края век, при которой ресницы склеиваются, образуя желтого цвета корки, отчего ресницы выпадают. Нужно ресницы осторожно отмачивать слабым раствором борной кислоты, просушивать и смазывать также желтой мазью. Нужно корочки на веке осторожно снести пинцетом или острием гусиного пера, а края век смазывать миндальным маслом или мазью из желтой осадочной ртути.

БЛИЗОРУКОСТЬ

Близорукость — это заболевание глаз, при котором человек плохо (нечетко) видит удаленные предметы. Причина этого в том, что лучи света, попадающие в глаз, пройдя хрусталик, сходятся не на сетчатке, как положено, а перед ней.

Близорукость почти всегда бывает приобретенной и часто начинает развиваться уже в школьные годы, а в последнее время даже раньше. Причины заболевания разнообразны. Самая первая — неправильное чтение. То есть ребенок читает, слишком близко наклонившись к книге или лежа, при плохом освещении, читает в транспорте и т.д.

Корректируют близорукость с помощью вогнутых оптических линз. Врач подбирает больному, с учетом степени близорукости, очки. Иногда

даже две пары очков: сильнее — для постоянного ношения (для дали) и для чтения и занятий.

Если не обращаться к врачу, не корректировать зрение, не лечить, то заболевание со временем прогрессирует, может осложниться и даже возникнуть катаракта или расслоение сетчатки, а эти заболевания приводят к потере зрения. В лечении и профилактике близорукости немало зависит от родителей и учителей. Как ребенок сидит во время чтения, не слишком ли близко приближает к глазам предмет, который рассматривает, — на это должны обращать внимание и взрослые. И соответственно реагировать. Как правило, на любые расстройства здоровья ребенка обращают внимание прежде всего матери. **Первые признаки ослабления зрения** должны обеспокоить. Скажем, ребенок пожаловался: далеко сидит от классной доски — не видит, что учитель пишет. Это — «тревожный звонок» для матерей. Надо также присмотреться, в каком состоянии волосы ребенка, тускнеют, выпадают? Следует проанализировать, как реагирует организм ребенка на некоторые продукты. Например, если он не может есть яйца, капусту, свежее молоко (тошнит), то необходимо обследовать поджелудочную железу ребенка и не тянуть с визитом к врачу. Нужно определить также, как работает щитовидная железа. Если эти железы (поджелудочная и щитовидная) здоровые, у человека никогда не будет близорукости. Больная печень тоже может быть причиной заболевания. То есть если печень больна, то она не перерабатывает каротин (провитамин А) в витамин А, организм испытывает его нехватку, в результате зрение ухудшается.

И детям, и взрослым, больным близорукостью, противопоказаны тяжелый труд и физические нагрузки.

Как и любые другие заболевания, близорукость лучше предупредить, чем лечить. Ведь глаза надо беречь, как только ребенок увидел белый свет. Поскольку близорукость зачастую бывает так называемая школьная, то немалую роль в профилактике заболевания играет учитель. В классе во время урока он несколько раз должен проводить с учащимися гимнастику для глаз. Детям нужно объяснить, что глаза устают так же, как и мышцы рук и ног. Поэтому им нужно давать отдых, делать своеобразную зарядку для глаз. Сначала взгляд направить в





окно, далеко-далеко в небо, затем сосредоточить его на ближайших предметах, скажем, на листочке, ветке дерева, затем — снова вдаль. Повторить упражнение десять раз — и глаза отдохнут.

Профилактикой нарушения зрения является предотвращение гиповитаминоза. Особенно нарушаются функции органов зрения, еще раз подчеркну, при дефиците витамина А. Поэтому надо не забывать, что сохранить острым зрение помогает правильное питание. В частности, в рационе должны быть продукты, богатые каротином (печень, особенно трески, рыбий жир, желток куриного яйца, масло сливочное, морковь и все овощи, фрукты, ягоды, окрашенные в оранжевый, красный цвета, также зеленый лук, другая зелень), а еще витаминами группы В (фасоль, бобы, горох).

Ранее матери и бабушки хорошо знали, почему к блюдам добавляли разнообразные растения. Скажем, петрушка богата провитамином А, чрезвычайно полезный витаминный состав имеет сельдерей. Эти растения подавали к столу не только потому, что они вкусные, но и для улучшения зрения.

Ели разнообразные блюда из фасоли, пекли пирожки с маком. В семьях, где не ленились готовить такие блюда, никто никогда не жаловался на близорукость.

В народной медицине стимулируют остроту зрения, уменьшают близорукость и, если болезнь еще не запущена, излечивают ее с помощью лекарственных растений. В частности, таких: ястребинка волосистая, очанка лекарственная, очиток едкий, лютик едкий. Поскольку эти растения ядовиты, нужно быть осторожными, лечась ими, не превышать дозы.

Народная медицина рекомендует:

1 ч. л. **меда** прокипятить 2 мин в стакане воды, медовую воду остудить и делать из нее примочки на глаза на 20 мин 2 раза в день, утром и вечером. Эту же воду надо закапывать в каждый глаз по 2 капли утром и вечером.

1 ч. л. измельченной сухой травы очанка залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. Пить: детям до 8 лет — по 1 ст. л., детям от 8 до 15 лет — по 2 ст. л., взрослым — по 1/4 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до приема пищи.

Для стимуляции остроты зрения и предупреждения роста близорукости полезны препараты

из лекарственных растений: плоды шиповника — 100 г, корень аира — 100 г, плоды черноплодной рябины — 100 г. Измельчить, смешать. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 5 мин и настаивать 3–4 ч. Процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды 1–1,5 месяца. Отдых перед повторением курса не менее 1 месяца.

Залейте 0,5 л водки или самогона корни аира и цветки календулы. Дайте настояться в течение 12 дней в темном месте, потом процедите полученную массу. Затем долейте еще 0,5 л водки. Это лекарство нужно принимать за 30 мин до еды по 3 раза в день по 15 капель. Этого количества настойки вам должно хватить на 2 месяца. Потом сделайте перерыв на 1 месяц и опять пролечитесь таким же образом. За год вам нужно выпить 4 бутылки лекарства. Каждая бутылка должна быть объемом 0,5 л.

Хорошо помогает для профилактики близорукости и при прогрессировании этой болезни черника: в ней много марганца и других очень полезных для глаз веществ. Давно известно, что это народное средство хорошо помогает глазам при близорукости и без операции!

Существует несколько рецептов на основе черники:

Через марлю продавите сок черники. Ягоды должны быть свежими. Залейте сок дистиллированной водой. Соблюдайте при этом соотношение 1:2. Таким лекарством вам нужно закапывать глаза по 5 капель с утра. После нескольких таких процедур очень скоро увидите, что ваше зрение улучшилось.

Вам необходимо приготовить 1,5 л варенья черники. Лечите свое зрение таким вареньем в течение 5 недель. Лучше всего, если эти 5 недель придутся на осенне-зимний сезон. В течение первых 2 недель вам нужно каждое утро перед едой — за 10 мин — 1 ст. л. варенья заливать кипяченой водой и выпивать полученный состав.

Потом нужно ненадолго сделать перерыв и принимать варенье в последующие 2 недели. Проводите данное лечение 1 раз в год. Черника очень хорошо влияет на зрение. Лучше, если вы сделаете запас черники на весь год. А нужное количество ягод заморозьте и потом по 2–3 ст. л. съедайте каждый день. При этом хорошо пережевывайте. Помимо того, что черника способна





улучшить ваше зрение, она также омолаживает кожу. Если вы будете употреблять в пищу чернику каждый день в течение двух месяцев, то ваша кожа станет эластичнее и разгладятся морщины.

Нужно собрать в конце сентября **хвою** и в течение зимы готовить отвар из нее. Измельчите иголки хвои. Возьмите 5 ст. л. такой хвои и залейте кипятком. Кипятка возьмите 500 мл. Затем настаивайте на водяной бане в течение 20 мин. Оставьте на плите на всю ночь. Утром нужно процедить полученный состав и пить 3 раза в день после еды по 1 ст. л.

Нарвите белые и фиолетовые цветы в то время года, когда они цветут. Высушите эти цветы в темном месте. Затем нужно в 1 ч. л. налить кипяченой воды и положить в эту ложку с водой 1 бутон цветочка. Поднесите эту ложку к огню. Таким огнем может быть и свечка. Подержите над огнем ложку до тех пор, пока не появятся пузырьки. Но не доводите до кипения. Затем дайте лекарству остыть. Наберите в пипетку воду с этой ложки и закапайте в глаза по 2 капли в каждый. Но только не более двух капель. Поначалу глаза будет резать, возможно, потекут слезы. В течение дня вытирайте слезы только чистым платком. Курс лечения близорукости составляет от 2 недель до 2 месяцев. Делайте процедуры с утра, когда вы свободны от работы или учебы. Вечером это нежелательно. Через 1 месяц проверьте зрение.

Заварка чая, которая осталась, пригодится вам как компресс, который можно накладывать на глаза, если они у вас болят. Просто переложите заварку в чистую марлю, заверните ее и прикладывайте к воспаленным глазам. Делайте эти процедуры утром и вечером. Такое средство хорошо помогает при воспалении и усталости глаз. Также можно делать примочки из слабого настоя чая.

При близорукости поможет следующий метод лечения. Возьмите равное количество измельченных лепестков **синего василька** и **травы очанки лекарственной**. Смешайте эти два лекарства. Потом 2 ст. л. такой смеси залейте 0,5 л воды. После того, как состав дойдет до кипения, нужно его варить на слабом огне в течение 5 мин. Затем снимите с плиты и охладите. После процедите лекарство и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Но есть и другой рецепт. Добавьте к 50 г сухих **цветков синего василька** и **травы очанки лекарственной** 600 г **цветочного меда**. Залейте все **вином кагор**. Кагора возьмите 0,5 л. Затем в хорошо закрытой посуде нужно проварить состав на кипящей водяной бане в течение 1 ч, а после — охладить и процедить. Принимать по 1 ст. л. данного снадобья по 3 раза в день за 30 мин до еды.

50 г **листьев яблони** летних сортов майского сбора, 50 г измельченных **плодов шиповника**, 1 ч. л. **тертого хрена** залить бутылкой **водки**. Настоять 7 суток. Пить по 1 ст. л. утром и на ночь, в течение 2 месяцев.

В то же время следует принимать лекарства из растений, которые хорошо стимулируют иммунитет, усиливают весь организм. Прежде всего это золотой корень (еще называется родиола розовая), женьшень, аралия маньчжурская, заманиха высокая. Сделать из этих растений 10%-е настойки (1:10) на водке.

Одну часть измельченного **корня женьшеня** (или золотого корня, или аравии маньчжурской, или заманихи) — 50 г — залить 10 частями **водки** — 0,5 л — настоять 3 недели. Пить: детям по 2–3 капли, взрослым — по 5 капель 3 раза в день за 20 мин до приема пищи.

Кончиками указательных пальцев массируйте точки у внутренних уголков глаз. Продолжайте массаж, пока под прикрытыми веками не появится ровное черное поле.

На мочке уха расположены основные точки, отвечающие за зрение. Возьмитесь за мочку большим и указательным пальцами и разминайте ее 10 секунд. Повторите этот массаж 5 раз, с небольшими перерывами. Массаж ушей хорошо снимает усталость, и появляется такое ощущение, что глаза начинают активно дышать и обильно омываются слезой.

Питание ребенка должно быть богато кальцием и фосфором, витаминами С и А (бета-каротином). Давайте детям больше моркови и черники.

Проводите **массаж шейного отдела позвоночника**, который улучшает кровообращение в сосудах головного мозга, следовательно, улучшается и зрение.

Гимнастика также помогает улучшить зрение: поворачивайте глазное яблоко вверх, вниз и в стороны ежедневно по 30 раз. И так же по кругу.





Для усиления циркуляции крови рекомендует-ся при умывании осторожно ударять по глазам холодной водой из пригоршни по 40 раз подряд.

Закапывать в глаза по 3—5 капель **урины** 1 раз в день. Хорошо подходит для лечения дет-ская и активированная урина.

Прикладывать к глазам компрессы из свежей урины.

Съедайте по 2 **лимона** каждый день.

Ешьте кашу или кисель из проросшей пше-ницы.

Съедайте ежедневно натошак по 100—150 г **свеклы**, которая содержит много цинка, повы-шающего остроту зрения.

Принимайте по 1 ч. л. сок **алоэ** после еды, дли-тельно.

При близорукости растворите в 1 ст. л. дис-тиллированной воды по 1 ч. л. сока **алоэ** и **меда** и закапывайте 3 раза в день по 1 капле этого рас-твора в каждый глаз. Зрение восстановится.

Даже сильную близорукость излечивают яго-дами **бузины черной**. Уложить слоями ягоды бу-зины и сахара в 3-литровую банку, настоять на солнце 3 дня, затем пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения — 1—2 месяца. При необходимости проводить профилактиче-ское лечение 1—2 раза в год.

Близорукость хорошо лечится **клюквой**: еже-дневно съедать ее 1/2 стакана (можно с медом или сахаром).

Смешать в равных частях по весу порошки из мякоти высушенных плодов шиповника, березы и ядер грецкого ореха. Принимать при ослабле-нии зрения по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, запивая водой.

При ослаблении зрения на протяжении 1 ме-сяца пить ежедневно 0,3 стакана сока из ягод рябины красной.

В **земляничном соке** содержатся витамины С, В, фолиевая кислота, каротин, клетчатка, пек-тины, железо, соли фосфора, кальция, марган-ца, а также яблочная и лимонная кислота. Мор-ковный сок — источник необходимых организму веществ, таких как каротин, калий, магний, же-лезо, фосфор и др. Для приготовления земля-нично-морковного микса 1 стакан морковного сока смешиваем с 1/2 стакана свежесжатого земляничного сока, принимать по 100 мл такого микса 1 раз в день.

В ягодах черной смородины находятся вита-мины В, Р, каротин, пектин, сахар, фосфорная кислота, соли калия, фосфора и железа. Апель-син — настоящий кладезь макроэлементов, ми-кроэлементов и витаминов, поэтому его сок так часто используется в народной медицине. Для приготовления этого лечебного состава берем сок 1 апельсина и тщательно взбиваем (можно в миксере) с 1 стаканом свежих ягод черной смо-родины. Полученную смесь храним в прохлад-ном месте и не забываем принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 15 мин до еды.

Для приготовления этого сока понадобятся свежие **ягоды черники**, из которых следует сде-лать сок. Полученный сок разводится кипяченой водой в пропорции 1:5, где цифрой пять обозна-чена необходимая часть воды. Полученный та-ким способом сок хранить в прохладном месте и принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день.

Протертая свекла с калиной и томатами. Для приготовления этого лечебного средства от близорукости берется тертая свекла, спелый томат и 100 г калины, все тщательно перети-раем до однородной массы и принимаем полу-ченную ягодно-овощную смесь по 1 ч. л. перед завтраком.

Земляничный сок с соком шиповника. Для его приготовления 1/2 стакана земляничного сока необходимо вскипятить добавив, к нему 1 стакан сока шиповника, настоять в течение 1 ч и принимать для профилактики близорукости по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

В 2 стаканах воды растворить 2 ч. л. меда и 4 ч. л. ранее приготовленного отвара золотого уса. Смесь доводим до кипения, остужаем, про-цеживаем и используем для примочек на глаза. Хранить отвар в темном прохладном месте. На глаза накладывать пропитанные смесью ватные тампоны на 5—7 мин.

Для профилактики и лечения близорукости в домашних условиях у лиц после 20-летнего возраста используют такое средство: 200 г из-мельченных **листьев алоэ** смешивают с **травой очанки** и **цветками василька синего** (каждого по 50 г), к смеси добавляют 600 г **меда** и 0,6 л **красного вина**. Выдерживают в кипящей водя-ной бане 1 ч. Остывший отвар процеживают и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 2—3 месяцев.





2 ст. л. сбора в составе: **травы очанки, репешка, тысячелистника, листья земляники, толокнянки, иголки сосны, цветки (без корзинок) василька синего, корневища цетрарии**, взятые в равных частях, заливают 0,5 л кипятка, дополнительно кипятят на малом огне 10 мин. Охлажденный и процеженный отвар принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 месяцев.

50 г сухих листьев **розмарина** залить 0,5 л **водки**, настоять в темном месте 3 дня, часто взбалтывая содержимое, затем дать отстояться 2 дня, процедить. 1 ч. л. настойки смешать с 4 ч. л. воды и примачивать глаза перед сном для улучшения слабого зрения. Постепенно количество воды уменьшать и довести раствор до равных частей настойки и воды.

На 100 г **лимонника** — 0,5 л 95%-го **спирта**. Плоды измельчить, залить в бутылке спиртом, настаивать 8–10 дней в темном месте при комнатной температуре, иногда взбалтывая. Настойку процедить, перелить в темную посуду. Хранить в темном прохладном месте. Принимать внутрь по 20–30 капель натошак или спустя 4 ч после еды 2–3 раза в день в течение 20–25 дней. (Настойка лимонника противопоказана при бессоннице, повышенном артериальном давлении, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.)

4 ч. л. листьев **подорожника** залить 2 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин, охладить, отжать траву, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

10 г **ламинарии** залить 1 стаканом кипятка, томить на водяной бане 30 мин. Охладить, отжать, хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Листья **крапивы двудомной**, плоды **рябины красной** в соотношении 1:3. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану теплого настоя 3–4 раза в день до еды, добавляя по вкусу мед или сахар.

Плоды брусники обыкновенной, листья крапивы двудомной, плоды шиповника коричневого — в соотношении 1:3:3. Приготовление и прием — смотрите предыдущий сбор.

Листья крапивы двудомной, корнеплод моркови посевной, плоды смородины черной, плоды шиповника коричневого в соотношении

3:3:1:3. 2 ст. л. смеси, залить 2 стаканами кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить в течение 15 мин, затем настоять в течение 3 ч, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану в теплом виде 3–4 раза в день до еды.

1 дес. л. сухих **листьев лимонника китайского** залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить в течение 20 мин, затем процедить и довести объем кипяченой воды до 200 мл. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в первой половине дня.

1 ч. л. сухих **листьев облепихи крушиновидной** залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 20–30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3–4 раза в день до еды.

Полезно есть и такой салат: молодую крапиву обдать кипятком, мелко нарезать, заправить растительным маслом и зеленым луком. Съедать не менее 100 г в день.

Советы Авиценны. Причиной слабости зрения часто служит расстройство самой натуры больного, в которой начинает преобладать либо сухость, либо влажность, либо холодность. Кроме того, слабость зрения нередко является следствием заболеваний мозга или самого глаза.

Если причиной слабости зрения является сухость, то больному полезны сырная сыворотка, поливание головы молоком и смазывание ее увлажняющими маслами. Необходимы сон и покой, а также закапывание в нос масла кувшинки, которое обладает хорошим увлажняющим действием.

Если причина заболевания кроется в гущении материи глаза, то полезными веществами окажутся промытый цинковый шпат с настоем майорана или горного базилика или с соком мяты. К числу полезных мазей принадлежат желчи, например желчь горной куропатки, а также волка, медведя, зайца.

К полезным маслам относятся клещевинное масло, нарциссовое масло, масло из косточек лавра и редьки, а также пажитниковое, лилейное и майорановое масла.

Хорошим эффектом обладает и следующее средство: берут выжатый сок кисло-сладкого граната, уваривают его наполовину, а затем снимают с огня и добавляют половинное количество меда. Смесь выставляют на солнце и через некоторое время употребляют.





Также можно взять **сок граната** и выставить его на солнце на 2 месяца; после этого его процеживают, добавляют застывшего **сока алоэ**, длинного **перца**, **нашатыря** и растирают. На 300 г смеси берут по 3 г прочих средств. Чем эта смесь старше, тем лучше.

К целебным средствам принадлежит аир с большим чистотелом, которые растирают в порошок. Полезно смазывать глаза соком лука с медом. Очень хорошим действием обладает средство, которое получается, если капнуть несколько капель уксуса и молока на медную доску, а затем добавить каплю меда. После этого смесь растирают и наносят на глаза.

Упражнения для улучшения зрения. Близорукость первой степени (до 3,0 диоптрий) в значительной мере может быть устранена — или развитие ее может быть предотвращено — при помощи приведенных ниже упражнений, которые необходимо сочетать с приемами точечного массажа.

Упражнения выполняются в положении сидя.

— Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунды, а затем откройте их на такое же время. Повторите 6–8 раз.

— Быстро моргайте обоими глазами в течение 1–2 мин.

— Закройте веки и нежно помассируйте их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.

— Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, через 1–2 с прекратите давление и снимите пальцы с век. Повторите 3–4 раза.

— Указательными пальцами зафиксируйте кожу надбровных дуг. Медленно закройте глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторите 8–10 раз.

ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ

Воспаление век известно как конъюнктивит. Воспаление самих глаз разделяется на две категории: ирит (воспаление радужки) и склерит (воспаление белка глаза). Оба состояния могут быть следствием таких заболеваний, как аутоиммунная или венерическая болезнь. Длитель-

ное течение воспаления глаз — это показание к немедленному и тщательному обследованию больного.

Воспаление радужной оболочки

Симптомами воспаления радужки являются болезненные ощущения, а также краснота вокруг центральной цветной части глаза. Воспаление часто сопровождается нарушением зрения, например затуманиванием края радужной оболочки с позади лежащим хрусталиком, светобоязнью, болью в глазах или головной болью. При первых признаках ирита требуется медицинское вмешательство, так как возможно повышение глазного давления, главного признака глаукомы. Повреждение радужной оболочки глаза может повлиять на зрение (в редких случаях может наступить слепота) и способствовать развитию катаракты.

Рекомендации:

— при тяжелом и длительном (более четырех часов) воспалении радужной оболочки следует обращаться к врачу;

— промывайте глаза раствором чая или глазными каплями Euphrasia через каждый час.

Склерит

Воспаление склеры (белочной оболочки) глаза менее серьезное заболевание, как ирит, хотя, если его не лечить, простое покраснение и припухшая боль в белке глаза могут привести к поражению сетчатки или даже ее перфорации, что в свою очередь приводит к риску частичной потери зрения или проникновению инфекции.

Рекомендации:

— в случае длительного и особенно болезненного проявления склерита необходимо обратиться к врачу;

— аспирин в разведении 1:6 следует принимать каждые 2 часа;

— промывайте воспаленный глаз раствором чая или глазными каплями Euphrasia каждые 3 часа;

— склерит может быть вызван аллергией организма на пищу и присутствием в окружающей среде вредных веществ.

Народная медицина при воспалении глаз рекомендует.

Ландыш поможет тому, у кого постоянно чешутся, слезятся глаза. 1 ч. л. измельченных цветов и листьев ландыша залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, смочить





2 ватных тампона, которые приложить к векам на 20 мин. Примочки ставить утром и вечером до тех пор, пока полностью не исчезнут все признаки воспаления. Хватит 15 дней, чтобы справиться с постоянным покраснением век. Пропадут зуд, резь в глазах, слезотечение.

Клевер от воспаления глаз. 1 ст. л. сухих цветков клевера залить стаканом кипятка, настоять 20 мин и процедить. Настой применять для примочек при воспалении глаз.

Зеленка от блефарита. При блефарите (воспалении век) достаточно смазать зеленкой, с помощью ватной палочки, основания ресниц. Зеленка моментально впитывается в поры, не оставляя следов. Можно добавить касторового масла (10 частей зеленки, 1 часть касторового масла).

Процедуры от воспаления глаз, слезоточивости.

Если глаза слезятся, попробуйте попить яблочный уксус в следующей пропорции: 1 ч. л. на стакан воды.

Напряжение глаз можно снять в один момент, если подергать себя за мочки ушей. Пальцами пройдитесь по височной кости и за ушами, по-сильней порастирайте и скоро почувствуете улучшение.

На уставшие, покрасневшие глаза можно сделать примочки настоя ромашки либо смеси ромашки, укропа и мяты.

Когда завариваете чай в пакетиках, не выбрасывайте их. Прикладывайте почаще к векам, а также к подглазьям, и вы скоро заметите, как посвежела кожа под глазами.

Возьмите в привычку мыть холодной водой лицо, особенно глаза. Полезно также плескаться на них из ладошек водой — это своеобразный массаж.

Тмин от слезоточивости. 1 ст. л. семян тмина залейте 1 стаканом кипятка и на маленьком огне кипятите 3 мин, затем всыпьте 1 ч. л. лепестков василька и 1 ч. л. листа подорожника. Настаивайте сутки, процедите. Закапывайте в глаза по 2 капли 5 раз в день в течение 1 недели.

Пшено избавит от слезоточивости. Если с наступлением холодов на улице текут слезы, попробуйте 2 ст. л. промытого пшена залить 1 л кипятка и варить 5–7 мин. Отвар слить, остудить и промывать им глаза за 30 мин до сна. Перед сном положить на веки на 5–10 мин там-

поны, смоченные в этом теплом отваре. Через 7–10 дней глаза перестанут слезиться.

Каланхоэ поможет от усталости (красноты) глаз. У тех, кто много работает на компьютере, глаза и веки краснеют, появляется ощущение раздражения, тяжести, а иногда и инородного тела. Помогает сок каланхоэ — капать по 1–2 капли 3–4 раза в день.

Алоэ при воспалении глаз. При воспалении век и слезящихся на морозе глазах поможет алоэ. Приготовить водный настой из алоэ: 1 лист алоэ измельчить, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, настоять всю ночь, а утром этим настоем промыть глаза. Можно отжать сок алоэ и развести с охлажденной кипяченой водой в соотношении 1:10. Этот рецепт поможет также при лечении ячменя на глазах.

Петрушка при воспалении век, отеках и мешках под глазами. 1 ст. л. петрушки залить 1 стаканом кипятка. Когда температура настоя снизится до комнатной, процедить через марлю, пропитать настоем два ватных диска и приложить к глазам на 10 мин. Соком петрушки смочить два ватных диска, наложить на веки на 10 мин. Эта процедура дает отдых глазам, особенно после длительного чтения, работы на компьютере или пребывания в прокуренном помещении.

Если воспаляются и слезятся глаза, помогут настои **календулы** или **ромашки**: на стакан кипятка 2 ч. л. цветков. Настоять, пока вода не станет теплой, это минут 30–40. Затем взять 2 ватных диска, смочить их в настое, слегка отжать и приложить к векам на 20 мин. Эту процедуру следует повторять 3–4 раза в день. Настой использовать один и тот же, только подогреть его, чтобы был теплым. Хранить его можно 3 дня в холодильнике. Если глаза сильно раздражены и появились рези и «песок», таких компрессов недостаточно. Этот настой нужно процедить через плотную льняную салфетку и закапывать по 1–2 капли в каждый глаз 3 раза в день.

Прополис — отличное средство от воспаления век. Приготовьте 5%-ю мазь с прополисом для нанесения ее на воспаленные края век. Для этого прополис измельчите, смешайте с вазелином или ланолином, тщательно разотрите в ступке, слегка подогревая. На 100 г основы берется 5 г прополиса в зависимости от получе-





ния желаемого процентного состава средства. Полученная смесь тщательно перемешивается до полного растворения и разливается в сосуды из темного стекла. Мазь имеет вид липкой, как смола, жидкости с приятным запахом прополиса. При блефарите мазь используется путем намазывания тонким слоем на пораженные участки кожи. Наносите тонким слоем на края нижнего и верхнего века, захватывая и близлежащие участки кожи (удобнее это делать стеклянной палочкой). Срок действия нанесенной мази — 6–8 часов. Затем нанесите новый слой на такое же время, предварительно сняв салфеткой остатки предыдущего. И только по истечении указанного периода, убрав излишки мази, дайте векам отдохнуть часов 8–10. Эту мазь можно готовить в любом количестве. Если использовать качественный прополис, срок ее хранения до 3 лет. Нужно только следить, чтобы на емкость с лекарством не попадали прямые солнечные лучи. Чтобы лечение было эффективным, следует строго выполнять все вышеуказанные рекомендации.

Если вы не переносите прополис, попробуйте приготовить 30%-й раствор цветочного меда на дистиллированной воде. Готовится он очень просто. Мед разводят теплой кипяченой водой (не выше 45 °С) в соотношении 1:2 или 1:3. Капают по 3 капли в каждый глаз 2 раза в день. Для лечения блефарита, конъюнктивита и стафилококковой инфекции 3–4 дня прополис нужно держать во рту по 0,5 г с утра до вечера и еще по 0,5 г с вечера до утра. Перед новой порцией старый прополис можно проглотить или выбросить. Во время лечения может возникнуть ощущение онемения языка или легкого жжения — это нормальная реакция.

Если беспокоят зуд, слезотечение, светобоязнь, ощущение песка в глазах, возможны и такие варианты лечения:

Промывать глаза и делать примочки из медовой воды (4 ч. л. меда растворить в стакане теплой воды). Можно закапывать по 3 капли 2 раза в день.

Лед для глаз. Тем, кто много времени проводит за компьютером, у телевизора или за книгой, всегда нужно иметь в холодильнике запас льда. Его можно приготовить из настоя пеларгонии (герань): 3 листочка этого комнатного растения залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте под

крышкой 10 мин. Затем процедите, сырье отожмите, залейте в формочки для пищевого льда и поставьте в морозильную камеру. По мере необходимости прикладывайте по кусочку льда к уставшим глазам на 1–2 мин. Такая процедура снимает усталость, покраснение и отечность глаз.

Усталость глаз, резь. Отрезать 2 кружочка сырой картошки и приложить к глазам. Полежать с ними 15–20 мин. Поможет и чай — 2 использованных и охлажденных пакетика.

Лечим глаза кориандром. Кориандр продается на рынке как приправа и помогает при разных глазных болезнях. Промыть свежие листья и накладывать на глаза. Сверху — повязку. Полежать около часа, слушая, например, радио, и лечить глаза. За 2 недели глазам станет лучше.

От дакриоцистита (воспаление слезного мешка). Смешайте в равных частях измельченные листья дуба и траву чистотела. Возьмите 1 ст. л. этой смеси и 1 ст. л. эвкалипта, залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 1 ч. Процедите и делайте ванночки для глаз или закапывайте в глаза.

Теплые ванны для глаз. Погрузить лицо с открытыми глазами в воду на 15 с, после чего поднять лицо от воды и через 0,5 мин снова погрузить на 15 секунд. Так делать 4–5 раз, затем глаза протереть холодной кипяченой водой.

Борная кислота. Если глаза стали гноиться, их надо промыть раствором борной кислоты, а на ночь наложить на них в салфетке свежий творог.

Настой кожуры свежих огурцов. 1/2 стакана кожуры огурцов залить 1/2 стакана кипятка и добавить 1/2 ч. л. питьевой соды. Применять как примочки.

Отвар лука репчатого. Отварив лук в воде, добавить в отвар небольшое количество меда или борной кислоты. Промывать глаза этим отваром 4–5 раз в день. Применять при покраснении глаз (глаза «надуло ветром»).

Настой травы и соцветий ромашки аптечной. 2–3 ст. л. травы заварить стаканом кипятка; настаивать 1 ч в хорошо закрытой посуде и процедить. Применять для промывания глаз.

Настой цветков василька синего. С лечебной целью используют краевые, синие цветки василька, их собирают в период полного распуска-





ния и сушат в теплом затемненном продуваемом помещении. 1–2 ч. л. цветков заварить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Применять как противовоспалительное и дезинфицирующее средство для примочек при воспалении слизистой оболочки глаз.

Настой цветков черемухи. Применять для примочек при воспалении глаз.

Настой корня алтея лекарственного. Залить 6 г порошка стаканом холодной воды, настаивать 8–10 ч. Применять для промывания глаз при воспалении век.

Настой травы льнянки обыкновенной. Применять для примочек и компрессов при воспалении век и трахоме.

Настой тимьяна ползучего (чабреца). 1–2 ст. л. травы на стакан кипятка. Крепким настоем промывать глаза при воспалении век.

Настой травы майника двулистного. Слабым водным настоем промывать воспаленные глаза.

Костяника. Свежие листья прикладывать к глазам при воспалении.

Сок каланхоэ перистого. Сок выжимают из свежих листьев и зеленой части стеблей. Применять наружно при лечении воспалений век и заболеваний глаз.

Настой травы или семян укропа. 1 ст. л. измельченной травы или семян настоять в 1,5 стакана кипятка. Применять для примочек при глазных болезнях.

Чайная вода. При воспалении глаз хорошо помогает чайная вода, которой увлажняют мягкую чистую ветошь. Повязки из нее не должны давить на глаза, чтобы не причинять боли. Если замечаются сухость и напряжение в глазах, полезно чайную воду смешать пополам с молоком. При очень сильной боли можно держать глаза над легким чайным паром или примачивать их теплой чайной водой. Весьма полезно для укрепления глаз тереть лоб, виски и за ушами, а глаза примачивать чайной водой.

Свежее коровье молоко прикладывают к воспаленным глазам.

Собранную с роз росу считали лучшим средством против воспаления глаз.

Смешанное с **травой руты кислое молоко** уменьшает воспаление глаз. Взять 100 г лепестков, залить 1 стаканом воды, варить 4–5 ч. Применять в виде примочек при заболеваниях глаз.

Отвар листьев копытня европейского. Взять 1/5 ч. л. листьев на стакан кипятка. Применять как примочку при глазных болезнях.

Свежий сок руты душистой. В разбавленном виде применять как примочку к гноящимся глазам. Можно использовать и отвар (5 г травы на 200 мл кипятка).

Примочка из семян подорожника. В стеклянную посуду высыпать 2 ч. л. (10 г) толченых семян, 2 ч. л. холодной воды, взболтать, добавить 6 ст. л. (90 мл) кипятка и снова взбалтывать, пока не остынет, процедить. Применять как примочку при воспалении слизистой оболочки глаз.

Трава льнянки обыкновенной, цветки василька синего, цветки бузины черной — по 20 г. Залить смесь 2 стаканами кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Применять как примочку или капли, уменьшающие воспаление, устраняющие гноетечение и улучшающие зрение.

Белок яйца. Смешать с порошком квасцов, доводя до густоты творога, прикладывать к гнойным глазам. Это простое, но положительное средство как дополнение к растениям или замена недостающих средств лечения.

Средства из полного простонародного русского **лечебника**. Прикладывать смесь наподобие теста из тертых яблок, или свежих очищенных огурцов, или из тертого сырого картофеля, или из сырой репы, с яичным белком смешанной.

Или белки печеных яиц, теплые, посыпанные сахаром.

Или часто **кислую простоквашу**, смешанную с небольшим количеством **глины**.

Прикладывать 4 раза в день **листья кислой капусты**. Или размазную из **печеной свеклы**, растертой с **квасом**. Или приготовленную из **овсяной муки с простоквашей** или **сывороткой**.

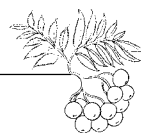
Ежели помянутые средства не прекратят воспаление, то припустить несколько **пиявок** к шее ниже затылка.

Ежели их нет, прикладывать к шее ниже затылка тертый **хрен**, или тертую **редьку**, или толченую **горчицу**, смешанные с **кислым квасом**, или толченный **чеснок**.

Или свежей травы **лютика**, стертой наподобие мази.

Перед тем как ввести капли больному в глаза, моют руки. Затем двумя пальцами правой руки берут пипетку, опускают кончик ее во флакон с





лекарством и, последовательно сжимая и разжимая резиновый колпачок, набирают лекарственную жидкость. Указательным пальцем левой руки слегка оттягивают нижнее веко. Больной при этом смотрит вверх, слегка запрокинув голову. Не касаясь ресниц и век больного концом пипетки, закапывают 1–2 капли лекарства на конъюнктиву оттянутого века.

Чтобы капли не стекали на щеку и одежду больного, под палец, оттягивающий веко, подкладывают комочек ваты.

Не следует выливать из пипетки во флакон остаток лекарства! Сразу же после закапывания капель в глаз прижимают пальцем внутренний край нижнего века около носа (здесь проходят слезные пути) и держат его в этом положении около 1 мин, для того чтобы лекарство сразу не ушло из глаза через слезные пути в нос и носоглотку.

ГЕМЕРАЛОПИЯ ЭССЕНЦИАЛЬНАЯ (КУРИНАЯ СЛЕПОТА)

Куриная слепота — это расстройство ночного и сумеречного зрения. Днем зрение нормальное, но с наступлением сумерек человек начинает плохо видеть. Почему же как только стемнело, все предметы как бы покрылись густым туманом?

Ответ прост. Это происходит потому, что в организме имеется дефицит витамина А. В этом случае заболевание усиливается весной. Но бывает, человек так видит в течение года (днем хорошо, а в темноте — плохо). Тогда причиной может быть общее истощение вследствие тяжелой работы или длительной болезни, беременность, малокровие или глаукома.

Надо научиться чувствовать, чего не хватает организму, как, скажем, чувствуют куры — и с большим удовольствием клюют пшено. Даже маленькие цыплята потребляют пшено не только для того, чтобы наестся, но и для профилактики зрения.

Люди ранее несколько раз в неделю, если не ежедневно, ели пшенную кашу, кулеш, капустник с просом, крупяник из пшена и т.д. Это

стимулировало зрение, восстанавливало кровоторную функцию печени и было надежной профилактикой онкозаболеваний.

Сейчас **пшенная каша**, как еще в народе называли — золотая каша, и другие блюда из пшена редко бывают на столе. Вот и снижается зрение.

Народная медицина всегда обращалась за помощью к природе. Наши предки очень давно заметили, что чай из красной розы проясняет вечернее зрение. 1 ч. л. лепестков красной розы залить стаканом кипятка, настоять. Пить по одному стакану 3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Первый месяц лечения нужно носить темные очки.

1 ч. л. измельченной **травы очанки** залить стаканом кипятка, настоять 30–40 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

1 ч. л. измельченной травы очанки с вечера залить холодной кипяченой водой, настоять ночь (7–8 ч). Утром процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

1–2 ч. л. **лепестков василька** залить стаканом кипятка, настоять 2 ч. Процедить. Делать примочки теплым настоем несколько раз в день.

Два стакана дегтя утром вылить в миску и каждые 3 ч (до вечера) смотреть на деготь по 3 мин.

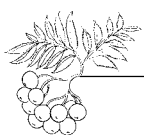
Перед сном выпивать 1 ст. л. рыбьего жира.

Ягоды черники: свежие, сушеные, замороженные — в любом виде лечат куриную слепоту, улучшают зрение.

Включите в **рацион питания** свежеприготовленный виноградный сок, морковный сок, сок из ягод облепихи, а также облепиховое масло. Особенно полезно употребление говяжьей печени, моркови с маслом, сливками или сметаной. Полезно включать в ежедневный рацион 2–3 продукта из нижеперечисленных. Это — томаты, шпинат, зеленый лук, черная смородина, абрикосы, крыжовник, печень трески, молочные продукты, яичный желток, икра, пшено, морковь, сладкий перец, шиповник, облепиха, черешня, тыквы и кабачки, а также горох, зелень петрушки, кочанный салат, проростки пшеницы и фасоли.

Приготовьте следующий **фитосбор**. Возьмите по 2 части листьев и корней одуванчика лекарственного, цветков липы сердцевидной, листьев черники обыкновенной, по 1 части листьев об-





лепихи и гречихи посевной, измельчив, смешайте компоненты. Заварите 3 ст. л. сбора 750 мл кипятка. Выдержав на водяной бане 15 мин, настаивайте 30 мин. Процедите и пейте по 200 мл 3 раза в день после еды.

Рекомендуется в весенний период ежедневно употреблять суп с вершушками молодых растений **крапивы**. В остальное время года принимайте настой крапивы. 2 ст. л. измельченных листьев крапивы заварите 1 стаканом кипящей воды. Настояв в течение 1 ч, процедите. Принимайте 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Пить по 3 раза в день **рыбий жир**, есть печенку во всех видах — отварную, жареную, даже сырую, и потреблять усиленно те компоненты, в которых немало витамина А, а именно: свежайшие томаты, яйца, сливки, шпинат, пшено, салат. Полезно отварить большое количество печенки (говяжьей или бараньей). Когда кастрюля со сваренной печенкой снята с огня, больной должен близко нагнуться над кастрюлей. Голову его обязательно закрыть, например, большой толстой тряпкой, так, чтоб концы ее, свисая с головы больного, закрывали кастрюлю с печенкой. Это нужно для того, чтоб весь пар из кастрюли шел в лицо и глаза больного, а не улетучивался по сторонам. Нередко бывает довольно одного прогревания, временами требуется 2 и, весьма нечасто, 3. Больной прозревает. Кроме прогревания, больной должен есть отварную печенку на протяжении 2 недель. Кроме того, 3—4 раза в день пить свежий морковный сок с небольшим количеством растительного масла за 40 мин до еды по 200—300 мл.

Хорошо действует смазывание век **медом** и соком **фенхеля**, после чего продолжительное время нужно держать глаза закрытыми.

Смазывайте веки **медом**, смешанным с **квасцами** или **нашатырем**.

Взять семена **дурнишника**, **рисовую крупу**. Семена дурнишника измельчаем в кофемолке или мясорубке. Получившуюся массу смешиваем 1:1 с рисом и варим кашу, в которую можно добавить соль и масло, на свой вкус. Съесть кашу нужно по 2—3 ст. л. раз 5. Эта каша поможет вам забыть, что куриная слепота может доставлять неудобства. Каша полезна при лечении тумана в глазах и при некоторых других проблемах.

При дефиците витамина А рекомендованы следующие сборы:

Листья брусники, ежевики, первоцвета, плоды калины, лесной малины, трава Melissa, корневища горца змеиного — поровну. 6 г заварить в 350 мл крутого кипятка, дать настояться 1 ч, употреблять 3 раза в сутки по 1/2 стакана после еды.

Травы бораго, крапивы, спорыша, цветки лугового клевера, календулы, тысячелистника, плоды рябины обыкновенной — поровну. 7 г добавить в 340 мл крутого кипятка, дать настояться 2 ч, по 1/2 стакана 3 раза в сутки до еды.

Плоды бузины черной, ежевики, обыкновенной рябины, цветки пижмы, коровяка, листья морозики, корни одуванчика, все растение первоцвета — поровну. Готовить и принимать как в предыдущем рецепте.

Листья березы, морозики, травы зверобоя, льнянки, мяты перечной, ягоды черники и шиповника — поровну. 6 г добавить в 400 мл крутого кипятка, дать настояться 3 ч, принять весь настой за 3—4 раза в сутки после еды.

Травы горца перечного, Melissa, крапивы, медуницы, чистотела, плоды барбариса, рябины обыкновенной, листья малины лесной — поровну. 8 г добавить в 350 мл крутого кипятка, настаивать 30 мин, принять за 3 раза в сутки после еды.

Травы спорыша, мяты обыкновенной, полыни обыкновенной, чабреца, кожура яблок, плоды калины, облепихи, цветки клевера лугового — поровну. Готовить и принимать как в предыдущем рецепте.

ГЛАУКОМА

Глаукома — одно из самых тяжелых и распространенных заболеваний глаз, приводящее к потере зрения. Причина этого заболевания до сих пор точно неизвестна. Хотя установлено, что в основном — это повышение внутриглазного давления вследствие нарушения оттока внутриглазной жидкости или интенсивного ее притока.

Глаукома бывает врожденной (очень редко), первичной и вторичной.





Выделяют 2 формы: простую и застойную.

При простой форме болезнь развивается медленно, на протяжении десятков лет и ограничивается лишь повышением внутриглазного давления и незначительными нарушениями зрения.

В случае хронической формы глаукомы ощущается боль в глазах, периодическое затуманивание. Когда человек смотрит на источник света — электрическую лампочку, свечу, месяц, — то видит радужные круги. Из глаз текут слезы, особенно при изменении температуры, случаются приступы сильной боли, падает зрение, вплоть до полной потери его. Кружится голова, тошнит до рвоты. Такие приступы могут случаться раз в несколько месяцев. Однако, когда болезнь очень запущена, то и еженедельно.

От постоянного высокого внутриглазного давления погибают нервные окончания в сетчатке глаза, их восстановить почти невозможно.

Как ученые официальной медицины, так и народные целители осуществили немало наблюдений, исследований в лечении и профилактике глаукомы. Они утверждают, что лечить глаз отдельно от всего организма невозможно. Если у человека глаукома и гипертония, то лечить по одному тоже невозможно. Прежде ищем причину заболевания. Чтобы вылечить глаукому, прежде всего надо обратить внимание на сосуды. Болезнь начинается со склероза сосудов. Вследствие склероза сосудов возникает нарушение кровяного давления, нарушается внутриглазное давление. Иногда глаукома наступает в результате травмы, заболевания нервной системы, печени, почек, желудка.

Очень важна ранняя диагностика и лечение. Повышенное давление касается всех систем в организме, в частности, нервной, сердечно-сосудистой, всех органов. Поэтому нежелательно людям, которым поставлен диагноз «глаукома», употреблять алкоголь, крепкий чай, кофе. Следует ограничить употребление любой жидкости, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта. Уменьшить количество или даже отказаться от острых приправ в питании, солений, копченых продуктов. А молоко, овощи, фрукты можно есть досыта. Избегать физических и нервно-психических нагрузок. Нельзя находиться длительное время в затемненном помещении. Днем надо чаще бывать на воздухе, двигаться.

Ночной сон должен длиться не менее 7—8 часов. Спать надо на высокой подушке. Если голова на низкой подушке, то застаиваются кровь и жидкость в глазу, а это способствует повышению давления.

Наклоняться низко, мыть полы, полоть грядки, стирать больным глаукомой нельзя. Легкую работу выполнять в помещении с хорошим освещением. Не перегревать голову, не переутомлять глаза темными очками.

Чем раньше начать лечить глаукому, тем лучше успехи.

Народные целители заметили: если перед сном натирать верхние веки медом, пополам разведенным водой, то внутриглазное давление не повышается.

А ученые доказывают, что недостаток витамина С в организме вызывает заболевание глаукомой. Поэтому если человек употребляет ежедневно 5 г витамина С, а к нему еще и витамин D и кальций, то это не только является профилактикой заболевания глаукомой — даже начальная стадия этой болезни отступает. Доказывают и то, что витамин B₆ регулирует внутриглазное давление.

Народные целители применяют для профилактики и лечения глаукомы лекарство от природы — растения.

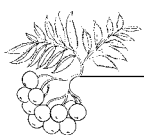
Получены положительные результаты лечения глаукомы смесью, в которую входят: **имбирь, корень солодки, корица, цветы гречихи, трава пустырника, мелисса**. Все растения в равных частях, измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси (имбирь, корень солодки, цветы гречихи, крапива собачья, мелисса) залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

1/2 стакана измельченной молодой (сборной в мае) **крапивы двудомной** и 1 ч. л. измельченных листьев **ландыша** перемешать и с вечера залить 2—3 ст. л. кипятка. К утру сырье разбухнет. Тогда добавить к ней 1/2 ч. л. соды пищевой, размешать. Класть на глаза как компресс раз в день. Компресс применять свежеприготовленный. Он должен быть комнатной температуры.

Для профилактики глаукомы и лечения можно промывать глаза росой с очанки.

1 ст. л. измельченных травы и семян **аниса** залить 0,5 л кипятка. Настоять 1—1,5 ч. Проце-





дить. Промывать глаза теплым настоем, можно делать компрессы. Глаз успокаивается, становится «теплым», как говорят больные, ему становится комфортно, «как после бани».

В домашней аптечке каждого, кто не хочет допустить заболевания, желательно, чтобы были **цветы акации, василек синий, цветы боярышника, вахта трехлистная, герань велико-корневищная, цветы липы, мелисса, душица** (это растение добавляем в лекарства только женщинам), **шишки хмеля** — все растения измельчаем и берем в равных частях, кроме василька и цветов акации — их вдвое больше, и готовим смесь. 1 ст. л. измельченной смеси растений залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. Пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

Для лечения глаукомы используют прострел раскрытый. Пьют сок, отвар или принимают порошок травы. Отжать сок из свежей травы прострела раскрытого, смешать его с медом (1:2). Пить по 1/2 ч. л. 3–5 раз в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

1 ч. л. измельченной травы **прострела** раскрытого залить двумя стаканами кипятка. Настоять час. Пить по 1 ст. л. 3–5 раз в день до приема пищи.

Порошок из травы прострела пьют по 0,1–0,2 г 3–5 раз в день, запивая теплой кипяченой водой.

Порошок травы **ряски малой** смешать с **медом** (1:1), пить по 1–2 г 4 раза в день до еды, запивая теплой водой.

1 ст. л. измельченной травы **ряски малой** залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч, процедить. Делать примочки на глаза, компрессы.

Ягоды **черники** надо употреблять в любом виде: свежие, засушенные, в компотах, варениках и т.д. Есть ягоды 2–3 раза в день и как профилактическое средство, и как то, что предотвращает появление глаукомы. Берегитесь закапывать глаза атропином и препаратами, содержащими красавку.

Ставить компрессы на 5–10 мин из настоя: 1 ст. л. **крапивы**, 0,5 ч. л. лепестков **ландыша**, 1 ч. л. измельченного листа **золотого уса**, 70 мл кипятка. Настоять 8 ч.

Внутрь принимать по 1 ст. л. 4 раза за 40 мин до еды настой из **золотого уса**: лист золотого уса длиной 10 см измельчить и залить 0,5 л кипятка.

Курс приема — 21 день, затем перерыв 3 недели.

Закапывать в глаза по 2 капли смеси сока золотого уса и кипяченой воды в соотношении 1:3. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв 21 день.

Возьмите пару корней сельдерея, помойте их, а затем натрите на терке и отожмите из корней сок. Принимайте его 3 раза в день за 30 мин до еды по 2 ч. л. Лечение лучше проводить длительностью в 1 месяц (весной и осенью).

Стакан ягод шиповника засыпьте в поллитровую бутылку и сверху налейте водки, настаивайте шиповник 1 неделю. Принимайте по 3–5 капель 2 раза в день, растворив при этом их в 1 ст. л. теплой воды.

Употребляйте в пищу много сока клюквы, он очень хорошо способен вылечить глаукому.

Возьмите 1 ч. л. цикория и залейте ее 1 стаканом горячей воды, дайте настояться 5–10 мин. Употребляйте натощак.

Нужно принимать каждый день по 50–75 мг витамина В₆. Именно он способен урегулировать внутриглазное давление.

Сок травы чистотела смешать в равных долях с водой. Намочить кусочек салфетки и прикладывать к пораженному глазу 2 раза в день при катаракте и глаукоме (но не в период приступа).

В начале приступа сделайте точечный массаж точки хэ-гу, находящейся между большим и указательным пальцами. Массаж делать в течение 3 мин на обеих руках.

На начальной стадии болезни можно справиться с ухудшением зрения. Неплохо помогают водно-солевые промывания. Надо взять чайник для заварки объемом около 0,5 л, на носик надеть детскую резиновую соску, вырезав отверстие диаметром 3–5 мм. В чайник налить воду (36–37 °С), растворить в ней 1 ч. л. поваренной соли. Промывать, вливая воду поочередно в ноздри. Причем если вы промываете правую ноздрю, голову наклоните влево так, чтобы подбородок повернулся вправо, тогда струйка воды начнет выливаться из левой ноздри, не попадая в рот. Во время промывания надо дышать ртом. Процедура не такая неприятная, как может показаться, но очень полезная, поэтому ее надо освоить. Полезно проводить по два промывания в день в течение 1 недели и делать так два раза в год.





Витамин С. Установлено, что недостаток витамина С вызывает повышение внутриглазного давления, что является первым шагом к развитию заболевания. Для людей, предрасположенных к глаукоме и болеющих ею, суточная доза витамина С должна быть не менее 5 г.

Взять горсть аира и горсть календулы и залить 0,5 л самогона или водки, настаивать 12 дней в темном месте, встряхивать, можно не процеживать. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 20–30 мин до еды. На курс в течение года надо выпить 4 бутылки. Можно делать настойку сразу на 4 курса: чем дольше стоит, чем крепче настойка — тем лучше. И не процеживать. 1 бутылки хватает на 2 месяца. Перерыв между курсами лечения — 1 месяц.

Взять 1 ст. л. сухих картофельных ростков, залить 1 стаканом водки, настоять 1 сутки, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая чистой водой, через 1 ч после еды. Курс лечения — до 3 недель.

Прием следующих **травяных сборов** при компенсированной глаукоме с нормальным давлением: буквица — 100 г, омела — 100 г, эфедра — 75 г. 1 ст. л. мелкоизмельченного сбора с вечера положить в термос и залить 400 мл кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день перед едой. Месяц принимать. Месяц отдыхать.

При приступах глаукомы: адонис — 75 г, буквица — 100 г. 1 ст. л. сбора с вечера положить в термос, залить 200 мл кипятка. Утром процедить. Принимать по 50 мл за 30 мин до еды 4 раза в день в течение 10–14 дней до нормализации глазного давления. Добавление в отвар 1–2 ч. л. меда усиливает эффект лечения.

Тот, кто ежедневно высасывает сок 10–20 ягод рябины красной, уже через 2 недели почувствует, что зрение его улучшилось. Такое лечение можно продолжать.

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Дальнозоркость — это патологическое нарушение зрения, когда параллельные лучи света после преломления в хрусталике сходятся не на сетчатке глаза, а за ней. В таком случае человек видит плохо как близкие предметы,

так, иногда, и далеко расположенные. Однако большинство дальнозорких людей хорошо видят далеко. Это достигается напряжением аккомодации глаза (способности глаза ясно видеть предметы на разном расстоянии), а для того, чтобы видеть близкие предметы, нужно еще более сильное напряжение аккомодации.

В связи с возрастным ослаблением аккомодации дальнозорким людям становится все труднее четко видеть предметы, которые близко расположены (например, во время чтения, письма и др.), и возникает потребность в очках. Сначала для работы, чтобы видеть четко близко расположенные предметы, а позднее и для дали.

В случае дальнозоркости у человека быстро устают глаза, болит голова, а у детей нередко развивается косоглазие.

При дальнозоркости вам поможет такой рецепт: 4 ст. л. измельченного корневища пырея залейте 1 л воды и прокипятите на маленьком огне до тех пор, пока не испарится 1/4 всей жидкости. После этого отвар процедить, принимать по 1 ст. л. снадобья 4 раза в день.

Для улучшения зрения при дальнозоркости воспользуйтесь следующим средством: залейте стаканом воды 1 ст. л. листьев крапивы двудомной и, доведя до кипения, прокипятите на маленьком огне до 5 мин. Отвар процедите и выпейте весь объем в течение дня, разделив на 3 приема. Принимать средство нужно за 30 мин до еды. Для усиления эффекта одновременно нужно есть ячменную муку — по 2 ст. л. 2 раза в день, после приема пищи. Лечение длится 20 дней, затем перерыв на 1 неделю — и повторение курса.

При дальнозоркости улучшить зрение поможет такой рецепт: приготовьте спиртовую настойку плодов лимонника, в соотношении 1 часть сырья на 3 части спирта. Дайте настояться лекарству порядка 7 дней и принимайте по 20 капель, разбавляя водой, 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели. Или воспользуйтесь аптечным препаратом лимонника.

Улучшить зрение при дальнозоркости вам поможет настой пустырника, приготовленный по следующему рецепту: залейте стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной сухой травы и дайте настояться около 1 ч. Процеженное лекарство принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день. Желательно прием снадобья планировать на вторую полови-





ну дня, поскольку пустырник оказывает успокаивающее действие на организм.

При дальнозоркости рекомендуют промывание глаз **отваром из смеси трав**, приготовленным по такому рецепту: возьмите одинаковое количество травы льнянки, цветков бузины черной и цветков василька. Перемешайте составляющие и залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка. Оставьте настояться на ночь и процедите. Настой можно использовать как для промывания глаз, так и в качестве компресса на глаза. Такое средство помогает также и при конъюнктивите.

Есть в народной медицине и рецепт глазных капель, которые нужно применять при дальнозоркости. Приготовьте такой сбор: листья черники (4 части), корень одуванчика (3 части), корень аира (2 части), цветки василька (2 части) и рута пахучая (1 часть). Залейте 3 ст. л. сбора 1,5 стакана кипятка, прогрейте состав на водяной бане в течение 10 мин и тщательно процедите через несколько слоев марли. Закапывать глаза настоем нужно по одной капле, 3 раза в день. Снадобье будет особенно эффективным, если в ходе лечения ввести в свой рацион ежедневное употребление ягод черники.

В летний сезон, когда поспела черешня, делайте из ее мякоти примочки для глаз. Рецепт проверен — он эффективно предупреждает снижение зрения.

При перенапряжении глаз на работе или дома приложите к глазным яблокам ломтики сырого картофеля. Держите этот компресс 5 мин.

Настойка корней аира болотного: 2 ст. л. измельченных корней аира болотного, 250 мл водки. Корни залить водкой и настоять в течение 8 суток. Принимать настойку 3 раза в день по 20 капель перед едой.

К применению настоек лимонника и аира болотного есть противопоказания: заболевания желудка, бессонница, болезни сердечно-сосудистой системы, в том числе артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Лечение дальнозоркости соками, овощами и фруктами: 2 средних лимона, 1 апельсин, 3 грейпфрута, 1 л воды. Выжать сок из цитрусовых, смешать, добавить воду. Принимать по 1/2 стакана перед каждым приемом пищи, но не больше 2 стаканов в сутки.

Соком цитрусовых можно лечиться, только если нет на них аллергии. Сок очень полезен для

глаз и для организма в целом. Такой сок нужно хранить в холодильнике — в тепле он быстро теряет свои полезные свойства.

8 ст. л. сухих плодов шиповника коричневого промыть, размять, залить 4 стаканами кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить под плотно закрытой крышкой в течение 15 мин, затем настоять в течение 5–6 ч (желательно в термосе), процедить и добавить 4 ст. л. меда, размешать. Принимать по 1 стакану настоя 3–4 раза в день до еды.

1 кг свежих плодов шиповника коричневого освободить от семян, промыть в сите, залить 3–3,5 л воды и проварить до полного размягчения, затем извлечь плоды, протереть их через сито, добавить 1,5–2 стакана майского меда и 2 л кипятка, поместить на медленный огонь и варить в течение 3–5 мин, затем разлить в простерилизованные бутылки, закупорить. Продукт следует хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

5 ст. л. измельченной сосновой хвои залить 500 мл кипятка, выдержать на водяной бане 20–30 мин, оставить на ночь в теплом месте или хорошо укутать. Утром процедить и принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды. Принимать длительное время, делать перерывы летом, когда можно есть ягоды черники и свежую зелень.

Полезно знать, как вылечить дальнозоркость специальными упражнениями, гимнастикой для глаз без вмешательства врачей.

Гимнастика для глаз при дальнозоркости

Упражнение 1. Прежде, чем начать заниматься специальными упражнениями, необходимо глаза подготовить, ведь в любом деле нужна разминка. В данном случае разминкой будет служить процесс расслабления глазного яблока. Упражнение имеет название пальминг. В переводе с английского языка «палм» означает ладонь. Поэтому упражнения, соответственно, выполняются с помощью этих частей рук. Прикройте ладонями глаза таким образом, чтобы их центр находился на уровне глаза. Пальцы располагайте как вам удобно. Принцип заключается в том, чтобы на глаза не проникал любой свет. Давить на глаза не стоит, просто прикройте их. Закройте глаза и обопритесь на какую-нибудь поверхность руками. Вспоминайте о чем-то приятном для вас, так вы полностью расслабитесь и избавитесь от напряжения. Не старайтесь насильно рассла-





бить глаза, так ничего не выйдет. Непроизвольно глазные мышцы сами расслабятся, как только вы отвлечетесь от этой цели и в мыслях будете где-то далеко. От ладоней должно исходить легкое тепло, согревающее глаза. Несколько минут посидите в таком положении. Затем, очень медленно, постепенно приоткрывая ладони, а затем и глаза, возвращайтесь к нормальному освещению. Это упражнение можно использовать для того, чтобы как вылечить дальнозоркость, так и провести ее профилактику.

Упражнение 2. Следующими специальными упражнениями можно также поправить зрение. Они способствуют повышению остроты зрения, нормализуют кровообращение глаз, снимают напряжение в шейном отделе позвоночника при длительной сидячей работе. Называется упражнение «пишем носом». Садимся поудобнее, воображаем, что наш нос — это карандаш или ручка. Если на кончик носа смотреть очень тяжело, то просто представьте, что нос не такой короткий, а примерно как указка, а на ее конце прикреплен карандаш. Сделайте все, чтобы глаза были не напряжены, а расслаблены. Двигая головой и шеей, пишите в воздухе какое-либо слово. Можно рисовать. Важно, чтобы глаза не отрывались от воображаемой создающейся линии. Такое упражнение выполняйте около 15 мин.

Упражнение 3. При нарушении остроты зрения и рассеянном взгляде полезно заниматься и такими специальными упражнениями. Расположите на уровне глаз пальцы рук. Слегка разведите их и старайтесь осмотреть все окружающие вас предметы сквозь пальцы. Поворачивайте постепенно голову в стороны, не двигая с места пальцы рук. На пальцы внимания обращать не стоит, просто рассматривайте то, что видно сквозь них. Если вы правильно выполняете упражнение, то может показаться после тридцати выполненных поворотов, что руки также находятся в движении. Это будет означать, что упражнение выполняется верно.

В домашних условиях можно воспользоваться таблицей Сивцева, которая имеется в каждом кабинете у глазного врача. Ее необходимо будет прочитывать каждый день. Дальнозоркость характеризуется снижением способности читать вблизи, поэтому эту функцию и необходимо восстановить. Старайтесь при чтении этой таблицы не задерживать взгляд на буквах. Читайте как

будто между строк. Путь перемещения для ваших глаз — это междустрочные белые интервалы. Такое упражнения необходимо проделать, держа в руках таблицу. Затем повесьте ее на расстоянии от себя не менее пяти метров и старайтесь читать таким образом. При любом занятии этими специальными упражнениями нужно пользоваться сначала нормальным освещением, а потом слегка его приглушить. Выполнять упражнения следует до того, как появится сильная усталость. При этом обычно затрачивается не более 10–15 мин.

Таблицу Сивцева можно заменить часами. Воспользуйтесь двумя циферблатами: маленьким, наручным и тем, который имеется на вашем настольном будильнике. Закройте ладонью один глаз, посмотрите на настольные часы, сосредоточьтесь на цифре один. Посмотрите на нее несколько минут, затем переведите взгляд на наручные часы также на цифру один. Так поочередно перемещайте взгляд на все цифры, делая при упражнениях глубокий вдох и глубокий выдох.

Можно использовать не только упражнения, чтобы знать, как вылечить дальнозоркость, но и просто отдыхать, расслаблять глаза при длительной работе, всматриваться в небо, воду, зелень растений. Побольше внимания уделяйте своему рациону питания, чтобы глазам хватало витаминов и макро- и микроэлементов. Для остроты зрения почаще употребляйте в пищу морковь, печень говяжью или печень трески, белки, свежую зелень. И помните, даже если пока еще проблем с глазами у вас не имеется, проводить профилактические упражнения нелишне для предотвращения таковых.

Еще одна методика лечения и профилактики дальнозоркости:

Возьмите 2 чистых стаканчика. (Можно в аптеке купить специальные стаканчики для промывания глаз.) Наполните их доверху водой: один — теплой, а другой — холодной водой из-под крана.

Возьмите в руки стаканчик сначала с теплой водой, поднесите к левому глазу. Опустив в воду глаз, откройте веки и старайтесь смотреть сквозь воду, двигать глазами и веками в разные стороны. Время занятия в первые дни — 5–7 секунд. Потом возьмите стаканчик с холодной водой и проделайте то же самое. После этого в таком же порядке проделайте все это с другим глазом. Де-





лать это надо ежедневно утром, встав с постели. Можно и два раза в день — это только ускорит лечение.

Такие контрастные ванночки для глаз надо делать 3–6 месяцев ежедневно. Уже через 1 месяц лечения вы заметите улучшение остроты зрения, через 3 месяца появится необходимость в очках с меньшим числом диоптрий, а через 6 месяцев отпадет необходимость пользоваться очками. Вы сможете без очков читать газету с самым мелким шрифтом.

Время занятий необходимо ежедневно наращивать, чтобы уже через месяц-два довести время контрастных ванночек до 5 мин на каждый глаз. Можно сменить горячую воду 1 раз за сеанс, но эффект лечения будет лучше, если за 1 сеанс поменять воду несколько раз. Последний стакан должен быть всегда с холодной водой.

Противопоказаний к этим процедурам нет. Во время приема ванночек ощущается резь в глазах, как при конъюнктивите, которая тут же исчезает по окончании процедур.

Лечение можно ускорить, если делать ванночки несколько раз в день, перейти на вегетарианское питание и лечение свежими овощными соками. Очень полезен в данном случае морковный сок.

Если вы заметили, что ваше зрение начинает ухудшаться, то не стоит откладывать визит к офтальмологу. Причин такого заболевания может быть множество, и для их определения необходимо пройти комплексное обследование. По результатам анализов ваш врач и назначит лечение, которое может включать также и средства народной медицины в качестве как основного, так и вспомогательного курса.

Итак, дальновзоркость надо профилактически предотвращать. А если есть нарушение функции органа зрения, то надо лечить.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ

Как известно, при диабете происходит избыточное накопление сахара в крови (гипергликемия), что приводит к сбоям в процессах обмена веществ в организме и к нарушению кровообращения преимущественно в мелких со-

судах (капиллярах) различных органов и тканей. Наиболее ранимыми являются сосуды глаз, которые можно назвать мишенью сахарного диабета, особенно если заболевание развивается на фоне повышенного артериального давления и повышенного содержания в крови холестерина, что само по себе «бьет» по сосудам.

Самым отрицательным образом сказывается на состоянии капилляров и систематическое употребление спиртных напитков, ведь ухудшая циркуляцию крови в сосудах сетчатки, алкоголь усугубляет развитие диабетической ретинопатии.

Это заболевание чаще всего начинается исподволь. Человек, как правило, не замечает поначалу снижения зрения. Однако при исследовании глазного дна офтальмолог обнаруживает небольшие кровоизлияния, беловатые очаги — отложения жировых элементов крови и сужение артерий. Правда, если такие изменения возникают в центре сетчатки, зрение снижается сразу.

Когда заболевание прогрессирует, кровоизлияний становится больше, в сетчатке разрастается соединительная ткань, появляются новообразованные сосуды. Они имеют непрочную стенку, пропускающую кровь, а из-за этого число кровоизлияний в сетчатке все возрастает. Если кровь проникает в стекловидное тело, зрение снижается уже довольно значительно.

Современная техника позволяет выявлять не только ярко выраженные, но и скрытые симптомы диабетической ретинопатии. Кроме исследования глазного дна — офтальмоскопии, используется еще и такой информативный метод, как флюоресцентная ангиография: в локтевую вену пациента вводят специальный красящий раствор, а после этого фотографируют глазное дно. Изучение фотопленки дает возможность офтальмологу увидеть самые начальные изменения в сетчатке глаза, а значит, начать лечение на ранней стадии заболевания.

Специалисты во многих случаях отдают предпочтение лазеркоагуляции. Лазерный луч, точно направленный на пораженный участок сетчатки, превращает его в рубец, предотвращая тем самым развитие процесса.

Сочетание флюоресцентной ангиографии с лазеркоагуляцией позволяет существенно улучшить результаты лечения диабетической ретинопатии. Своевременно диагностировав у пациента





изменения в сетчатке, офтальмолог может направить больного в то офтальмологическое учреждение, где имеется лазерная техника. Однако и лазер не всемогущ. Бывают ситуации, когда не обойтись без хирургического вмешательства.

Постарайтесь не допустить такого поворота событий. Необходимо строго выполнять назначения эндокринолога, делать инъекции инсулина или принимать сахароснижающие препараты в назначенной дозировке и вовремя. Только тщательность и скрупулезность сохранят вам на долгие годы полноценную жизнь.

Строго придерживайтесь диеты, чтобы уровень содержания сахара в крови был или нормальным, или, если это недостижимо, лишь слегка повышенным. Старайтесь, чтобы не было резких перепадов содержания сахара в крови, то есть чередования гипер- и гипогликемии. Это может быть причиной кровоизлияний в сетчатку. Навсегда откажитесь не только от спиртного, но и от табака, также пагубно действующего на сосуды.

Гипертоническая болезнь и атеросклероз также отрицательно сказываются на состоянии сосудов сетчатой оболочки глаз. Не пренебрегайте рекомендациями врача-терапевта и систематически принимайте выписанные им лекарства, а не только в период подъема артериального давления. Также не делайте по своему усмотрению перерывов в приеме сосудозащитных препаратов, которые назначает вам врач-окулист для улучшения состояния сосудистой системы глаз.

КАТАРАКТА

Катаракта — частичное или полное помутнение вещества или капсулы хрусталика глаза, приводящее к снижению остроты зрения вплоть до слепоты.

Хрусталик отвечает за фокусировку световых лучей и создание ясного и четкого изображения. По мере гибели старых клеток хрусталика они накапливаются в капсуле, и это приводит к возникновению помутнения, которое, по понятным причинам, делает изображение мутным и расплывчатым. В большинстве своем катаракта — это естественный результат старения. Она является самой частой причиной снижения зрения у лиц старше 55 лет. Помимо возрастной

катаракты встречаются помутнения хрусталика в результате травмы, повреждения определенными видами излучения, приема некоторых лекарственных препаратов, болезней — общих (сахарный диабет, гипотиреоз) и глазных (глаукома, близорукость и пр.).

Симптомы

— Одним из первых проявлений катаракты является появление «мушек» и пятен перед глазом, ощущение, что глазу мешает видеть по выражению больного «целлофановая пленка», «запотевшее стекло».

— Возможны ощущения двоения или искажения формы предметов, особенно светящихся, перед больным глазом, обусловленные образовавшимися небольшими непрозрачными участками на хрусталике.

— При некоторых формах катаракты в начале заболевания развивается преходящая близорукость, ведущая к временному уменьшению дальности зрения, снова возвращается способность читать без очков.

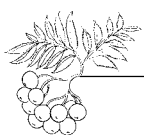
— Начальная стадия длится от 2–3 до 10–15 лет, затем помутнение постепенно захватывает почти весь хрусталик, что приводит к существенному снижению остроты зрения. При отсутствии лечения острота зрения снижается до светоощущения.

Народная медицина рекомендует: для проведения одного лечебного курса необходимо отобрать 750 г листьев алоэ, измельчить и извлечь из них сок, добавить 500 г натурального меда и 75 г красного вина, лучше кагора. Перемешать составные части и дать смеси настояться в течение 10–14 дней. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. за 1 ч до еды, через 2 недели перейти на употребление 1 ст. л. на прием до полного расхождения лекарства.

Цветки календулы лекарственной — 3 ч. л. залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 1–2 ч, перед употреблением добавить 1 ч. л. золотого уса. Принимать 4 раза в день по 1/2 стакана и промывать настоем глаза.

Сок одуванчика — 3 мл, сок лука репчатого — 2 мл, майский мед (свежий) — 4 г. Компоненты тщательно перемешать, настоять в темном месте в течение 4 ч. Полученный продукт закладывать за веко 2–3 раза в день. Смесь показана при ухудшении зрения, для профилактики и лечения катаракты, при лейкоме (бельме).





Взять **зеленое яблоко**, срезать верхушку, удалить сердцевину и залить туда свежий мед. Закрыть яблоко срезанной верхушкой как крышечкой и настаивать в течение 2 суток. Полученный таким образом медово-яблочный сок перелить в пузырек с притертой крышечкой. Закапывать по 1–2 капли в каждый глаз утром и вечером. Глаза будут сильно щипать, но надо потерпеть. Для удобства можно использовать два яблока. Сок, не поместившийся в пузырек, слить во второе яблоко, добавить мед — пусть настаивается.

Отмыть живых дождевых червей (10–15 штук) от земли в проточной холодной воде, затем в кипяченой, разложить на фильтровальную бумагу и тех, которые остались живы, сложить в бутылочку, засыпать сахаром и солью, плотно закрыть и поставить на ночь в темное прохладное место. Затем профильтровать, полученная жидкость должна быть прозрачной. Хранить в холодильнике, капать по 1 капле в больной глаз; если очень жжет, значит, или средство плохо приготовлено, или имеется индивидуальная непереносимость. Это сильнодействующее средство и обращаться с ним надо осторожно. Курс лечения — 5–10 дней. Одновременно рекомендуется принимать чеснок и другие общеукрепляющие средства.

В 50 мл свежавыжатого сока **алоэ** (3–4-летнего возраста) растворяем одну таблетку (0,2 г) качественного **мумие**. Настаиваем в темном прохладном месте 3 дня, периодически встряхивая. К полученному настою добавляем такое же количество майского меда и 1 ч. л. пыльцы цветочной. Тщательно перемешать и настаивать 3 дня. Процедить через 3 слоя марли и закапывать по 1–2 капли в оба глаза утром, днем и вечером. Перерыв 6 дней и снова продолжать 6 дней.

В период цветения **акаций** (май месяц) в трехлитровую банку меда добавить 6–8 цветков бархатцев, такое же количество цветов лопуха, пока они не распушатся (можно взять их и в августе), 2–3 сосновые веточки с почками и 1–2 растения ромашки аптечной и зверобоя продырявленного, 6–8 цветков календулы. Банку со смесью поставить на 10 дней на солнце, мед густеть не будет, а станет жидким. Убираем лекарственное средство в темное место. Срок хранения такого лекарства 6–8 месяцев. Перед употреблением берем флакончик из темного стекла, наливаем подогретый до 40–45 °С мед, чуть больше поло-

вины объема флакона. На каждую добавленную 1 ст. л. меда капать по 3 капли качественного мумие. Лечение катаракты этим настоем такое: закапывать в оба глаза по 1 капле 1 раз в день при резях и появлении тумана в глазах. Вначале глаза будут сильно жечь, но через 1,5 мин все проходит и становится легко и ясно.

Отфильтровать и сразу подвергнуть пастеризации свежавыжатый сок из травы **клевера лугового** или **мокрицы**. Пастеризация — это не означает стерилизация! Сок подогреть до температуры 85–90 °С (ни в коем случае не кипятить!) и тут же снять с огня. Стекланную бутылку прокаливать на огне и слить в нее пастеризованный сок. Укупорить плотно бутылку, в таком состоянии лекарство можно хранить не более 3 дней. Закапывать пипеткой в глаза по 2–3 капли сока 1–2 раза в день. Облегчение наступает из-за улучшения обмена веществ в хрусталике.

Промойте хорошо **корни лопуха** и пропустите через соковыжималку такое количество, чтобы получилась почти полная 3-литровая банка, добавьте 150 г чистого медицинского спирта и хорошо перемешайте. Лекарство хранить в холодном месте и употреблять 3 раза в день по 1/4 стакана независимо от приема пищи. Выпейте всю банку с лекарством — это курс лечения. Это снадобье улучшает зрение и снимает боли в суставах.

Настойка проростков картофеля: 1 ст. л. проростков картофеля, 200 мл водки. Проростки картофеля высушить, залить водкой, поставить в темное место на 10–14 дней, процедить. Принимать по 1 ч. л., разбавив в воде, 3–4 раза в день при катаракте и любом ухудшении зрения.

Настой проростков пшеницы: 1 ст. л. проростков пшеницы, 200 мл воды. Залить проростки пшеницы кипяченой водой, настаивать 12 ч. Процедить. Закапывать в глаза по 1–2 капли. Для улучшения зрения полезно ежедневно использовать в пищу по 100–150 г проростков, добавляя их в любые блюда.

Настой календулы: 3 ч. л. цветков календулы лекарственной, 500 мл воды. Цветки календулы измельчить, залить кипятком, настоять 1–2 ч (желательно в термосе), процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Этот же настой использовать для промывания глаз.

Отвар марьиного корня: 1 ст. л. порошка марьиного корня (пиона уклоняющегося), 500 мл воды. Порошок марьиного корня залить кипят-





ком. Настаивать 3 ч под плотно закрытой крышкой, затем прокипятить 5 мин, процедить. Принимать в теплом виде по 1 ст. л. 3–4 раза в день при катаракте и ухудшении зрения.

Смесь очного цвета с медом: 1 ст. л. очного цвета (полевого курослепа, куриной слепоты), 1 ст. л. меда. Траву очного цвета пропустить через мясорубку, отжать сок. Смешать с жидким медом. Закапывать по 2–3 капли в глаза 2–3 раза в день при помутнении хрусталика.

Отвар шалфея лекарственного: 1 ч. л. травы шалфея лекарственного, 500 мл воды. Траву шалфея залить водой, довести до кипения и кипятить на слабом огне 3 мин. Оставить на 20 мин, процедить. Принимать отвар по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса лечения 20–30 дней.

Свежий корень валерианы залить 100 г 75%-го спирта. Настаивать 10 дней. Перед сном вдыхать пары валерианы (вдыхать только через нос).

Закапывать по одной капле в день очищенное оливковое масло. После закапывания — легкий массаж глазных яблок.

При гнойных закупорках глаз (у детей и взрослых) помогает промывание глаз свежей мочой. Для этого нужно собрать утреннюю мочу ребенка в пропаренный и промытый горшочек. Все проходит после первой же процедуры. Такое же лечение рекомендуется проводить при катаракте и воспалительных процессах глаз. Известны случаи излечения катаракты обоих глаз закапыванием по 2–3 капли свежей мочи в глаза 3 раза в день.

Возьмите **ростки от картофеля** (весной, когда начинает прорастать), хорошенько их промойте, порежьте и дайте высохнуть. Высушенные ростки поместите в стеклянную банку, залейте водкой или самогоном из расчета 1 ст. л. ростков на 1 стакан водки. Настаивайте 14 дней, процедите. Пейте по 1 дес. л. 3 раза в день перед едой. Через 2–3 месяца после лечения пойдет липкая густая слеза. Это растворяется пленка. При необходимости лечение можно повторить. Один курс лечения — 1 стакан. Рецепт действенный, проверен. Хорош тем, что ничего не надо закапывать в глаза. Пить, правда, противно, но можно. Зато результат отличный.

На Руси издавна для профилактики катаракты проводили лечение **медом**. Мед надо закапывать

в оба глаза 2–3 раза в день по 1–2 капли в каждый глаз. При хорошей переносимости можно капать просто чистым медом, желательно светлым, майского сбора. Но так как при этом иногда ощущается резкое жжение в глазах, то мед можно разбавить кипяченой охлажденной водой в соотношении 1:3. Постепенно, привыкнув, можно разводить 1:2, а затем 1:1.

Так как городскому жителю приходится пользоваться медом с прилавка, то лучше купить кусочек сот (хотя бы размером со спичечный коробок) и, выжав соты, добыть натуральный мед для глазных капель.

Закапывать мед в глаза необходимо с перерывом. Каждый вырабатывает свой интервал. Целесообразно капать, например, с 1-го по 20-е число каждого месяца, затем делать интервал в 10 дней. В жаркое время года (июнь — август) необходимо прекратить закапывание, чтобы не спровоцировать развитие острого конъюнктивита.

Хорошо промывать глаза медовой водой (1 ч. л. меда варится в кружке воды 3–5 мин). Промывать 3–5 раз в день.

Взять мед в сотах и поставить в банку так, чтобы он стекал в нее. Смешать по 1/2 такого меда с соком черники (можно замороженной). Капать по 2 капли в каждый глаз 3–4 раза в день. Будет сильная резь в глазах, но надо потерпеть, пока глаз не рассосет мед. Рецепт очень действенный.

Свежевыжатый сок из мокричника фильтруют, нагревают до температуры 85–90 °С (но не кипятят!) и сразу снимают с огня. Слитый в прокаленную на огне бутылочку пастеризованный сок в закупоренном виде может храниться в течение 2–3 дней. Пипеткой закапывают по 2–3 капли в глаз 1–2 раза в день. Улучшается обмен веществ в хрусталике глаза.

При гипертонии, ослаблении зрения, катаракте, варикозном расширении вен 2 стакана свежих ягод ирги залить 0,5 л кипятка, настоять 1 ч, отжать через марлю. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Эффективно замедляет развитие катаракты и останавливает ее прогрессирование закапывание утром и вечером в каждый глаз по 2 капли меда, взятого из сот и смешанного с 2 каплями свежего сока лука.

Тутовник от катаракты и других заболеваний глаз. Пейте отвар листьев и веток тутовника,





ешьте плоды этого дерева, и глаза ваши будут здоровы.

Настой чабреца от катаракты. При начинающейся катаракте попробуйте принимать настой чабреца с медом. 100 г свежей травы чабреца залить 0,5 кг жидкого меда.

Масло грецкого ореха при катаракте и бельме. 100 г измельченных ядер залить 1 л растительного масла. Настоять 2 недели в темном месте в закрытой посуде, периодически взбалтывая. При катаракте и бельме следует закапывать 1–2 капли масла в глаз и растирать веко, чтобы масло разошлось по всей поверхности. Закапывать эти капли нужно несколько раз в день до улучшения.

При глаукоме и катаракте помогает такое средство: взять свежее домашнее (деревенское) **куриное яйцо**. Варить на слабом огне 1 ч. Остудить, аккуратно почистить, чтобы не повредить белок. Аккуратно разрезать вдоль на 2 части, вынуть желток и ямки от желтка аккуратно заполнить медом. Поставить в темное закрытое место (чтобы не залезли мухи и тараканы). Оставить на 1 сутки. После этого получившуюся жидкость слить в бутылочку. Хранить в холодильнике. Хранить можно не более двух дней! Лечение заключается в следующем. Наклониться над ванной или тазом, широко открыть глаза, пригоршнями зачерпывать воду и брызгать в открытые глаза. За 1 подход выполнить 5–7 раз. После чего брать 1/3 ч. л. настойки меда из яйца, подогреть и капать пипеткой по 2 капли в каждый глаз. Делать эту процедуру утром и вечером. Длительность лечения — несколько недель.

Можно также в одну половинку белка насыпать до краев сахар, сверху прикрыть второй половинкой. Положить в посуду небольшого размера так, чтобы яйцо не переваливалось набок. Поставить его в горячую духовку и держать там 30 мин. Затем достать и получившийся под «крышечкой» сироп перелить в предварительно хорошо промытый и ошпаренный кипятком пузырек. Закапывать получившуюся жидкость в глаза 3 раза в день по 1–2 капли. Сироп можно хранить только 3 дня, затем нужно готовить новый. Средство это очень сильное.

При катаракте попробуйте закапывать по 2 капли **сока виноградной лозы**, который получается при ее весеннем обрезании. Капайте

каждые 2 часа. Желательно такое лечение проводить в комплексе с упражнениями для глаз и их массажем. Курс лечения — 10 дней.

1 каплю желчи, взятой от живой щуки, закапывать в пораженный глаз на ночь. Будет ощущаться жжение, но моргать нельзя. Закапывать через день, 10 раз. 10 дней — перерыв, и повторить курс лечения.

По утверждению знахарей, катаракта рассасывается, зрение значительно улучшается, если провести курс лечения живицей сосны или пихты. На стволе дерева, если провести пальцами, можно ощутить упругость. Если сделать в этом месте надрез, то можно получить сок. Это и есть живица. Хорошо закапывать ее в пораженный глаз на ночь по 1 капле. Будет ощущаться жжение, но к этому надо привыкнуть. Курс лечения 1–1,5 месяца.

Настой из очанки: 2 ч. л. нарезанной травы залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, настаивать 2–3 мин, пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Для наружного применения можно использовать капли: 40 г травы залить 1 л кипятка, настаивать в термосе ночь, процедить. Ежедневно закапывать в глаза по 1 капле 2 раза в день или делать примочки на 10 мин. Можно также принимать внутрь сухой порошок травы очанки (по 2 г на прием, запивая 50 мл молока, 3 раза в день). Лечение длительное (через каждые 2 месяца обязательно делать перерыв на 2 недели).

Упражнение, которое замедлит развитие катаракты и улучшит зрение.

Это упражнение разработано в Китае целителями в давние времена. Надо согреть внешнюю поверхность больших пальцев, потерев их друг о друга, закрыть глаза, помассировать верхние веки 18 раз и дальше, не открывая глаза, помассировать так же 18 раз брови всей внешней поверхностью больших пальцев. Затем, положив руки на колени, закрыть глаза и двигать глазными яблоками влево-вправо до предела не менее 18 раз. Все эти упражнения надо делать 1–2 раза в день.

1 ст. л. свежих цветов шиповника + 1 ст. л. свежих цветов ромашки аптечной + 1 ст. л. листьев лопуха большого. Все смешать с 1/2 стакана воды и кипятить 2–3 мин. Процедить 2 раза и закапывать по 1–2 капли в каждый глаз 3–4 раза в неделю.





Для лечения катаракты надо взять 1 ст. л. промытых в холодной кипяченой воде семян **фенхеля**, измельчить. Всыпать в мешочек из хлопчатобумажной ткани или нескольких слоев марли, погрузить его в кипящую воду на 2–3 мин. После чего вынуть мешочек, слегка охладить до такой температуры, чтобы не обжечься, и вытекающей при нажатии на мешочек жидкостью промыть больные глаза. Затем снова опустить мешочек в горячую воду и приложить (лежа на спине) к глазу, прикрыть полиэтиленовой пленкой и держать до охлаждения компресса. Такие промывания и примочки делать 2 раза в день: утром и вечером. Регулярно, без перерыва до выздоровления. На такое лечение уйдет 1,5–2 месяца.

Свежую **сыворотку от козьего молока** процедить и поставить в холодильник. В каждый глаз капать по 2 капли. Процесс возвращения зрения очень длительный. Чередуйте: рецепт с яйцом — 10 дней, затем с сывороткой — 10 дней и 10 дней перерыв. И делать это нужно не менее полугода.

Необходимо пить 4–5 раз в день по 1/2 стакана **настоя** из 6–8 **трав** (корень аира, василек полевой и луговой, вереск, паслен, календула, крапива, кипрей, одуванчик, пырей, овес посевной, рута, мокрица, чабрец, лист березы, черноплодная рябина, лист брусники, клевер луговой). 2 ст. л. сбора заварить в 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Этим же настоем можно делать примочки.

На свежее испеченном ржаном хлебе сделать углубление, плотно поставить в него стакан вверх дном. Образующиеся на стакане капли собрать и ежедневно закапывать в глаза по 2 капли 3 раза в день.

Сельдерей (корень), земляника лесная (трава), облепиха (плоды), брусника (лист) — всего по 50 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, настоять 20 мин, процедить и выпить за день в 3 приема за 20 мин до еды.

Смазывать веки глаз смесью: 2 капли сока корня чистотела на 1 ст. л. меда.

При старческой катаракте следует принимать порошок листьев малины по 1 ч. л. 3–4 раза в день, смешав его с пищей.

3–4 больших свежесрезанных листа алоэ размять, поместить в 0,5 л кипятка, настаивать ночь, утром процедить, добавить 2 ч. л. меда. Хо-

рошо перемешать до растворения меда. Хранить в холодильнике. Закапывать в каждый глаз по 1–2 капли 3 раза в день. Курс — 6 месяцев.

5 г мумие развести в 100 мл сока алоэ. Закапывать в каждый глаз по 1 капле 2 раза в день. Кроме того, этот же состав принимать по 1 ч. л. утром перед завтраком и на ночь перед сном. Курс — 10 дней. После 2-недельного перерыва курс повторить. Всего провести 4 курса.

В эмалированную кастрюлю всыпать 1 ст. л. ягод черники. Залить стаканом кипятка, довести до кипения и кипятить на малом огне 10–15 мин, настаивать 2 ч. Процедить. В полученный настой добавить 1 ст. л. меда, тщательно перемешать. Капать в глаза по 2 капли 3 раза в день. Курс — 21 день. Через 2 недели курс повторить.

Листья алоэ — 750 г, **плоды винограда** — 1750 г, **мед** — 1250 г. Листья алоэ измельчить, все компоненты смешать, настоять 7 дней в закрытом сосуде, в темном месте, периодически встряхивая. Процедить через несколько слоев марли. Применять для закапываний в глаза по 1 капле 2 раза в день. Курс — 2 недели. Через 2 недели курс повторить.

Взять по 1 ст. л.: **зверобой, цветы липы, почки березы, лист брусники, черники, виноградные косточки**. Измельчите, смешайте все. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать ночь, процедить через несколько слоев марли, добавить 1 ч. л. меда. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день — утром натощак и вечером перед сном и закапывать в глаза 2 раза в день по 1–2 капли. Курс — 2 месяца. Через 2 недели курс повторить.

Сбор из цветков календулы лекарственной (35 г), **василька синего** (35 г), **травы очанки прямостоячей** (30 г) смешать, 4 ч. л. сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 40 мин. Использовать для примочек на глаза при конъюнктивитах, кератитах, катаракте. Лечение проводится длительно.

Регулярно смачивать глаза настоем **плодов аниса**.

Регулярно делать **примочки соком граната**, выжав его с мякотью и сварив с **медом** в печи.

При расстройстве зрения полезно пить сок **моркови** или употреблять ежедневно по 10 ягод рябины в течение 2 недель. Можно использовать в этом случае и настой ягод рябины.





Для улучшения слабого зрения: в течение 100 дней пить **отвар** из 100 г бараньей печенки, питаясь ею. Делать это лучше утром или в обед за 30 мин до еды. Если нет бараньей печени, можно использовать говяжью, но она действует слабее.

При нарушениях зрения на нервной почве: сварить вкрутую куриное яйцо, разрезать его пополам и полусферу белка наложить на больной глаз на несколько минут так, чтобы белок плотно прилегал к коже вокруг глаза, но не касался самого глаза.

Лекарственная повязка на глаза из листьев **кориандра** является хорошим средством профилактики глазных болезней.

Глаза промывают свежим **соком клевера**.

Из укропа готовят **глазную воду**: 1/2 ст. л. укропного порошка отварить в 1 стакане воды и промывать этим отваром глаза 2–3 раза в день. Еще лучше действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа или его порошка.

Употребляя **свежие семена фенхеля**, можно улучшить зрение, поскольку он открывает закупорки.

Если растертый корень лилии наложить на глаза, он улучшает и проясняет зрение.

Эффективно применять при катаракте золотарник (золотую розгу). Надо 1 ч. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять 12 ч, процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Будьте осторожны: превышение дозы недопустимо, так как золотарник ядовит!

Чтобы очистить хрусталик глаза, необходимо 1 ст. л. тертого корня хрена залить 1 стаканом кипятка, через 1–2 ч процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. При повышенной кислотности желудка это средство противопоказано.

Свежий корень валерианы залить 100 г 75%-го спирта. Настаивать 10 дней. Перед сном вдыхать пары валерианы (вдыхать только через нос).

Выдавите сок из черники (можно использовать и замороженные ягоды, но только очень спелые), разбавьте его очищенной водой в пропорции 1:2, капайте полученным раствором в глаза на ночь.

Употребляйте в пищу ягоды шелковицы. Можно есть их в сыром виде, в виде компотов, сухофруктов. Это замечательное средство от катаракты и возрастного ухудшения зрения.

При старческих помутнениях роговиц, катарактах, атрофии конъюнктивы рекомендуют применение следующего состава: 1 ч. л. свежего виноградного сока, 1 ч. л. сока алоэ (3–5-летнего растения), 1 ч. л. кипяченой (лучше дистиллированной) воды. Смешать, хранить в прохладном, темном месте. Капать по 2 капли в оба глаза 3 раза в день. Состав годен не более 7 суток. Курс лечения — 1 месяц, затем 1 месяц отдых. Этот рецепт особенно хорош для тех, кто не переносит мед, а виноград переносит хорошо.

Массаж при катаракте. На мочках ушей находятся биологически активные точки, влияющие на зрение — разминайте мочки обеих ушей 2–3 раза в день по 1 мин ежедневно.

Взять глицериновый мацерат свежих почек **брусники** в разведении D1 и исходную гомеопатическую настойку листьев черники, принимать по 50–100 капель каждого из этих средств 1 раз в день в небольшом количестве воды.

При диабетической и старческой катаракте можно испытать гомеопатическое средство: сепале корнутум (спорынья) D3–D4, по 5 капель в день.

Народная медицина рекомендует уделять больше внимания режиму питания (не реже 4–5 раз в день в одни и те же часы).

Народные целители советуют принимать при этом недуге комплекс поливитаминных растений: **облепиху, плоды в любом виде; шиповник**, плоды (свежие и сухие, перетертые на кофемолке) в любом виде; чай: 1 ст. л. сухих измельченных плодов шиповника на 2 стакана кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 2–3 ч. Принимать по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день; смородину черную, плоды (свежие и сухие) в любом виде; целесообразно использовать и целебные листья этого растения: 3–4 г сухих листьев смородины на 1 стакан кипятка, запаривать 10–20 мин, процедить. Принимать как обычный чай по 1/2–1 стакану 2–3 раза в день.

Полезна свежая трава **первоцвета** в виде салатов, супов, крошек. Рекомендуется земляника — плоды и листья, настаиваемые в кипятке около 2 ч (принимать по 1 ст. л. 3 раза в день).

Пищу лучше готовить на растительном масле, как можно меньше есть жареного.





КОНЬЮНКТИВИТ

Конъюнктивит — это воспаление конъюнктивы, наружной прозрачной слизистой оболочки, покрывающей склеру и внутреннюю поверхность век. Три наиболее часто встречающихся вида конъюнктивита — это вирусный, бактериальный и аллергический. Естественно, каждая разновидность заболевания лечится по-своему. Конъюнктивит, за исключением аллергического, — это заразное заболевание. Вирусный конъюнктивит часто бывает связан с острым респираторным заболеванием, простудой или ангиной. Бактериальный конъюнктивит вызывается бактериями, такими как стафилококк и стрептококк. Выраженность воспаления зависит от конкретного вида бактериального микроорганизма, вызвавшего его.

Аллергический конъюнктивит редко бывает изолированным. Как правило, это просто одно из проявлений общей аллергизации организма. Часто аллергический конъюнктивит зависит от времени года или связан с применением определенных косметических средств, парфюмерии или лекарственных препаратов.

Конъюнктивит определяется при обычном осмотре на щелевой лампе. В некоторых случаях могут понадобиться мазок/соскоб конъюнктивы для определения внешнего вида микроорганизма и типа клеточной реакции макроорганизма, и также взятие материала на посев в культурные среды для выращивания бактерий и более точной их идентификации.

Конъюнктивит — это серьезное заболевание, требующее квалифицированной медицинской помощи. Лечение зависит от конкретной причины.

Аллергический конъюнктивит радикально лечится полным удалением аллергена из среды обитания человека, чувствительного к нему. Но, во-первых, не всегда конкретные причины аллергии известны, а, во-вторых, порой очень нелегко бывает от них полностью избавиться. При небольших симптомах аллергии иногда может быть достаточным назначение холодных компрессов и искусственной слезы для уменьшения дискомфорта. В более тяжелых случаях доктор может назначить нестероидные противовоспалительные и антигистаминные препараты

в каплях и таблетках. В особо тяжелых случаях могут быть назначены и стероидные противовоспалительные капли.

Бактериальный конъюнктивит обычно лечится глазными каплями и мазями, в состав которых входят антибиотики широкого спектра действия.

Вирусный конъюнктивит требует назначения противовирусных капель, интерферона и противовирусных мазей. Особое значение во время лечения имеет восстановление иммунного статуса пациента, поскольку вирусное поражение конъюнктивы, как правило, связано с ослаблением защитных сил организма. Поливитаминные средства стимуляции иммунитета ускорят выздоровление.

Для предупреждения распространения инфекции придерживайтесь следующих правил:

Почаще мойте руки. Не плавайте. Старайтесь не касаться руками лица и глаз. Используйте индивидуальные полотенца и одноразовые салфетки вместо носовых платков. Избегайте рукопожатий.

С помощью народной медицины можно предотвратить распространение этого заболевания и не допустить его перехода в хроническую форму.

Народная медицина при конъюнктивите глаз

Взять листья березы — 1 ч. л., лепестки шиповника — 1 ч. л., мяту — 1 ч. л. Травы перемешать и залить 100 мл крутого кипятка, настоять 10 мин и затем процедить. Теплым отваром смочить ватный тампон и протирать закрытые глаза. Тампон можно положить на закрытые глаза на 5 мин.

Взять по 1 ч. л. головок красного клевера лугового, ромашки лекарственной и лепестков розы, заварить 100 мл кипящей воды, настоять 15 мин, процедить. Делать теплые компрессы на веки.

Приготовьте **сбор**: листья земляники (можно с усами и цветами) — 1 ч. л., листья шиповника — 1,5 ч. л., цветы бузины черной — 2 ч. л., ромашка лекарственная — 2,5 ч. л. Травы перемешать, отделить 1 ч. л. сбора и залить 1/2 стакана крутого кипятка, закрыть крышкой и настаивать 30 мин. Затем настой процедить. Смачивать теплым раствором ватные шарики и прикладывать к воспаленным векам на 5–10 мин.

При конъюнктивите глаз помогает следующий сбор: **зелень петрушки — 1/2 ч. л., листья**





березы — 1,5 ч. л., **цветы липы** — 2,5 ч. л., **листья подорожника** — 1 ч. л., **цветы бузины черной** — 2 ч. л. Все ингредиенты перемешивают и берут 1 ч. л. сбора и заливают 100 мл кипящей воды, закрывают крышкой и настаивают 15 мин. С этим теплым настоем нужно делать компрессы.

Для лечения конъюнктивита глаз используется такой травяной сбор: 2 ч. л. **спорыша**, 1,5 ч. л. **красного клевера лугового**, 1 ч. л. **листьев шиповника**, 1/2 ч. л. **лепестков жасмина**. Травы перемешиваются между собой. Взять 1 ч. л. сбора и залить 1/2 стакана кипящей воды, добавить 2–3 капли натурального меда, закрыть крышкой и настоять 20 мин. Настой затем процедить и делать компрессы.

Следующие **сборы** принимаются внутрь, они обладают противовоспалительным эффектом.

Приготовить сбор: **цветы калины** — 0,5 ст. л., **дымянки лекарственной** — 1 ст. л., **душицы** — 1,5 ст. л., **цветов календулы** — 2 ст. л., **мяты** — 0,5 ст. л. Сбор перемешивается и берется 2 ст. л., заливаются 300 мл крутого кипятка, добавляется 1 ст. л. меда, настаивается 30 мин. Настой процеживается и принимается по 150 мл утром и вечером.

Для сбора потребуются: **цветы тысячелистника** — 1/2 ст. л., **листья крапивы двудомной** — 1 ст. л., **листья лопуха** — 1,5 ст. л., **цветы калины** — 2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка и настаивать в течение 30 мин, затем процедить. Настой принимать по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером.

2–3 ст. л. ромашки аптечной заварить стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить. Применять для промывания глаз.

Цветки василька синего, цветки бузины черной — поровну. 3 ч. л. смеси настаивать 20–30 мин в стакане кипятка в теплом месте, процедить. К настою добавить 20 капель спиртовой настойки дурмана (1:10). Промывать глаза.

3 ч. л. травы **очанки** залить 2 стаканами кипятка; кипятить 5 мин, настаивать 15 мин, процедить. Отвар применять для промываний.

3–4 ст. л. измельченного **корня алтея лекарственного** на стакан холодной воды, настаивать 8 ч. Применять для компрессов.

Настой **листьев и цветков алтея лекарственного** залить стаканом кипятка. Настоять, применять в виде примочек.

1 ст. л. соли на 1 стакан воды. Применять для промываний.

Конъюнктивит вылечивается пенициллином, который применяют для инъекций. Наливают в него кипяченую воду комнатной температуры, встряхивают, пенициллин сразу же растворяется. Закапывают по 2–3 капли теплым в каждый глаз 4–5 раз в день. И так в течение 5–6 дней, не более. Хранят раствор в прохладном месте 2 суток, затем делают свежий.

На ночь каждый вечер за нижнее веко закладывают глазную «Тетрациклиновую» мазь.

Цветки синего василька, цветки бузины черной и трава льнянки обыкновенной смешиваются в равных частях. Затем 15 г смеси надо залить 2 стаканами кипятка и настоять в течение 8 ч, а потом процедить. Использовать можно для создания компрессов и промываний.

2 стаканами кипятка залейте 1 ст. л. цветков синего василька, оставьте на 20 мин настояться, а потом процедите. Смоченные в теплом настое тампоны надо накладывать на 15–20 мин на глаза.

Высыпьте в стеклянную посуду 2 ч. л. толченых семян подорожника, залейте 2 ч. л. холодной воды, взболтайте, добавьте 6 ст. л. кипятка и болтайте, пока не остынет. Процедите и используйте для примочек.

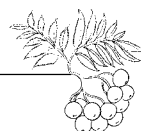
Одним из эффективных методов лечения являются примочки из раствора каланхоэ. Взять свежесжатый сок каланхоэ и разбавить 1:1 с кипяченой теплой водой. Намочить в этом растворе ватный диск или тампон и при запущенных воспалительных заболеваниях глаз делать примочки на глаза 4–5 раз в день продолжительностью 10–15 мин.

Можно посоветовать старый и действенный «бабушкин совет»: промывать глаза крепко заваренным чаем. Пожалуй, из многих рецептов домашнего лечения конъюнктивита этот самый проверенный.

1 ч. л. цветков черемухи надо залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в течение ночи. Затем процедить и делать примочки, слегка подогревая настоем. Процедуры повторять 2–3 раза в день до полного исчезновения признаков воспаления.

После такого лечения повторного курса уже не потребуется, так хорошо помогает настой черемухи. И зимой, если у вас от холода слезятся





глаза, можно делать такие примочки. Это одно из лучших средств народной медицины от воспаления глаз.

При конъюнктивите можно промывать глаза: 1 ст. л. **листьев кипрея** залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить.

Конъюнктивит — не допустить попадания пихтового масла в глаза. Обычно каплю масла наносят на указательный палец, плотно закрывают веки и втирают снаружи. Веки не раскрывают 15–20 мин. Курс лечения до 20 втираний.

1 ст. л. **пшениной крупы** промыть, залить 1 стаканом воды, варить 15 мин, 2 ч настоять, процедить. Отваром промывать глаза до и после сна. Он хорошо помогает вылечить конъюнктивит. Лечение подходит и детям.

Надо взять 1 ст. л. сушеной травы репешка, залить 0,5 л очень горячей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Сначала частью отвара промыть по отдельности оба глаза, затем сделать примочки на 20 мин. Повторять 3–4 раза в день.

Взять 5 грецких орехов, разбить, перепонки сложить в чашку, добавить 1 ст. л. цветков календулы и залить 1 стаканом кипятка. Поместить эту смесь в термос — пусть настоится 3 ч. Затем процедить и делать примочки на глаза — чем чаще, тем лучше.

Сделать крепкий настой из смеси зеленого и черного чая. На 1 стакан добавить 1 ст. л. сухого виноградного вина. Этим напитком промывать глаза 2–3 раза в день.

Развести мед теплой кипяченой водой (1:2). Эту смесь можно использовать в качестве глазных капель и примочек.

Средства от аллергического конъюнктивита. С аллергическим конъюнктивитом можно справиться, промывая глаза 2–3 раза в сутки следующими настоями:

1 ст. л. измельченной травы или семян укропа залить 1,5 стакана кипятка, настоять, процедить.

1–2 ст. л. чабреца залить стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 мин, настоять 1 ч и процедить.

3 ст. л. цветков ромашки аптечной заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч в закрытой посуде, процедить.

В крепкий охлажденный настой из смеси зеленого и черного чая добавить сухого вина (1 ч. л. на стакан).

А вот как приготовить примочки или теплые ванночки:

Измельченные листья алоэ залить теплой кипяченой водой (1:10), дать настояться, процедить. Использовать как примочки.

Приготовить настойку календулы в соотношении 1:3. Растворить 1 ч. л. в 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Промывать глаза либо делать примочки.

1/2 стакана кожуры свежих огурцов залить доверху кипятком, добавить 0,5 ч. л. пищевой соды. Погрузить лицо с открытыми глазами в теплую воду на 15 с. Повторить 4–5 раз, затем промыть глаза кипяченой водой комнатной температуры.

Прополисная вода от конъюнктивита. При конъюнктивите приготовьте прополисную воду. Растолките немного сухого прополиса в ступке и постарайтесь растворить его в кипяченой, не горячей, а теплой воде. Имейте в виду, что прополис не растворяется в воде в обычном смысле, просто постепенно отдает ей свои целебные свойства. Не торопитесь, подольше и пока качественней делайте данную процедуру. Затем профильтруйте несколько раз через кофейный фильтр (можно и через несколько слоев марли) во избежание попадания в прополисную воду каких-либо частиц. Остается закапать в глаза пипеткой 1–2 капли. При застарелом конъюнктивите можно эту процедуру проводить еще и вечером. Она вызывает небольшое жжение, зато эффективность высокая. Готовится 2–5%-й прополисный раствор. Это значит, на 100 мл воды берется до 5 г прополиса. Срок хранения в прохладном месте в закрытой таре — до 3 дней. Применять нужное количество в теплом виде, в виде капель сначала в один, затем в другой глаз. Начните закапывания более низкой концентрации прополиса, постепенно доведя до приемлемой именно вам. Вместе с каплями готовим и 5%-ю мазь с прополисом для нанесения ее на воспаленные края век. Для этого прополис измельчите, смешайте с вазелином или ланолином, тщательно разотрите в ступке, слегка подогревая. На 100 г основы берется 5 г прополиса в зависимости от получения желаемого процентного состава средства. Полученная смесь тщательно перемешивается до полного растворения и разливается в сосуды из темного стекла. Мазь имеет





вид липкой, как смола, жидкости с приятным запахом прополиса. Срок действия нанесенной мази — 6–8 часов. Затем нанесите новый слой на такое же время, предварительно сняв салфеткой остатки предыдущего. И только по истечении указанного периода, убрав излишки мази, дайте векам отдохнуть часов 8–10. Эту мазь можно готовить в любом количестве. Если использовать качественный прополис, срок ее хранения до 3 лет. Нужно только следить, чтобы на емкость с лекарством не попадали прямые солнечные лучи. Чтобы лечение было эффективным, следует строго выполнять все вышеуказанные рекомендации.

Если вы не переносите прополис, попробуйте приготовить 30%-й раствор **цветочного меда** на дистиллированной воде. Готовится он очень просто. Мед разводят теплой кипяченой водой (не выше 45 °С) в соотношении 1:2 или 1:3. Капайте по 3 капли в каждый глаз 2 раза в день.

Смесь соков из моркови, сельдерея, петрушки и салата эндивия (в соотношении 4:1:1:1) пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Смесь соков из моркови и петрушки (3:1) пить по 0,7 стакана 3 раза в день до еды.

При покраснении глаз смочить хлопчатобумажную ткань в свежем соке укропа, слегка отжать, сложить в несколько раз и прикладывать к глазам на 15–20 мин.

Прикладывать тертый сырой картофель. На шею, ниже затылка, положить очень горячую мокрую ткань.

На 15–20 мин накладывают кашицу из свежего натертого картофеля, смешанного со свежим яичным белком. Компресс делают лежа.

Настой для промывания глаз: залить лист агавы 1/2 стакана кипятка, настоять 1 ч, добавить 1 дес. л. меда и хорошо размешать.

Залить 3–4 ст. л. измельченного корня алтея лекарственного стаканом холодной кипяченой воды и настаивать 8 ч. Или залить стаканом кипятка 2 ст. л. листа и цветков алтея и настоять 30 мин. Делать примочки.

Прикладывать к глазам листья костяники землянистой.

При выделении гноя залить 2 ч. л. ягод шиповника стаканом кипятка, подогреть на малом огне 5 мин и настаивать 30 мин. Делать примочки.

При воспалении слизистой оболочки глаз помогают примочки из настоя цветков василька синего (без корзинок). Залить 1–2 ч. л. цветков стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить.

Примочки при болях в глазах: залить 1 ст. л. травы чистотела 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 5 мин, настаивать 20 мин, процедить, добавить 1 ч. л. меда и размешать.

Примочки из настоя травы дурмана. Залить 20 г травы 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин.

Смешать в равных частях траву голубики и шишки хмеля. Залить 1 ст. л. смеси стаканом кипятка и настаивать, укутав, 1 ч. Пить по 3 глотка 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Полезно промывать больные глаза процеженным отваром травы льнянки или сбора из травы льнянки, цветков василька и бузины. По 20 г каждой травы смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 ч и процедить. Можно применять отвар в виде примочек. Это уменьшает воспаление, устраняет гной и улучшает зрение.

1/2 стакана перегородок грецких орехов размелите в кофемолке в порошок, залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и прокипятите 15–20 мин., процедите. Используйте отвар для теплых примочек. Отвар перегородок грецких орехов обладает вяжущим, бактерицидным и противовоспалительным действием. Если делать примочки 3–4 раза в день, глаза будут чистыми уже на второй день. Такое средство удобно еще и тем, что специальных растений в доме может и не быть, а орехи все-таки чаще всего имеются в кухонном шкафчике.

К 1 капле напитка чайного гриба добавляют 25–30 капель теплой кипяченой воды и затем полученной смесью промывают глаза.

От конъюнктивита помогают примочки и компрессы из семян укропа. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. семян, прокипятить 5 мин, настоять 30 мин и процедить.

Залить стаканом кипятка 10 г (примерно 1 ст. л.) листьев и цветков сушеной малины, настоять 30 мин, процедить и делать примочки.

Делать примочки с настоем из листьев подорожника (1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 15 мин).





Залить 1 стаканом воды 1 ст. л. **тмина** и прокипятить 25 мин. К горячему непроцеженному отвару добавить 1 ч. л. цветков василька синего, посуду закрыть, настоять 10–12 ч в темном месте, затем процедить и делать примочки.

С помощью **алоэ** можно предотвратить развитие близорукости, катаракты. Помогает алоэ и при конъюнктивите, атрофии зрительного нерва. Лист алоэ хорошо промыть, мелко нарезать, опустить в стакан и залить кипятком. Настаивать 2–3 часа. Полученным настоем тщательно промывать глаза, чтобы в них попало как можно больше целебной жидкости. Промывания следует делать не менее 3 раз в день.

При конъюнктивите помогут **примочки или промывания отваром почек березы**: 3–5 г сухих почек залейте 0,5 л горячей воды, прокипятите 15–20 мин. Процедите и доведите объем до исходного.

Примерно 1/2 ч. л. **смолы со сливы** развести в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и использовать эту воду для компрессов на воспаленные веки. Держать по 20 мин, повторять до полного выздоровления. Эту смолу можно хранить в стеклянной баночке, она подсыхает, но лечебных свойств не теряет и очень хорошо помогает при конъюнктивите.

2 ст. л. травы цикория и 1/2 ст. л. лепестков роз залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 1 мин, настаивать 2–3 ч. Остудить, процедить. Промывать воспаленный глаз 5–6 раз в день. В любом случае курс лечения — минимум 5 дней.

Из общепринятых официальных средств необходимо упомянуть о назначении частых (5–6 раз в день) промываний конъюнктивальной полости 2%-м **раствором борной кислоты, раствором фурацилина 1:5000 или раствором перманганата калия 1:5000**. При промывании веки надо широко развести и само орошение производить из специальной ундинки или с помощью резиновой микроклизмы.

Свежеотжатый сок очного цвета полевого используют в виде примочек 2–3 раза в день при воспалительных заболеваниях глаз.

Листья подорожника большого, цветки шиповника коричневого, цветки ромашки аптечной, цветки василька синего, цветки бузины черной в соотношении 1:2:2:2:1. 3 ст. л. смеси

залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить через вату. Настой применяется при конъюнктивите по 3 капли в каждый глаз 3–4 раза в день.

Листья сенны (александрийского листа), трава мордовника русского, листья ореха грецкого в равном соотношении. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять до полного охлаждения жидкости. Использовать в виде закапываний (3 раза в день по 2 капли в оба глаза) и примочек. Показаниями к применению данного сбора служат конъюнктивит, неврит зрительного нерва, золотушные воспаления глаз.

Семена укропа посевного, цветки цикория обыкновенного, трава хвоща полевого, корень алтея лекарственного, лепестки розы крымской — в соотношении 1:2:1:1:2. 3 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь, довести до кипения, процедить. Показания и способ применения — как и для предыдущего сбора.

При остром конъюнктивите ни в коем случае нельзя накладывать на глаз повязку. Под повязкой невозможны мигательные движения век, способствующие удалению из конъюнктивальной полости гноя, отделяемого, создаются благоприятные условия для развития микробной флоры и осложнений со стороны роговой оболочки.

КОСОГЛАЗИЕ У ДЕТЕЙ

Часто мамы беспокоятся лишь о внешнем виде ребенка с косоглазием, забывая, что это не только косметическая проблема.

При косоглазии глазки малыша не могут сфокусироваться на одном объекте, один глаз становится активным, а другой — менее задействованным в зрительном процессе. Как результат — ухудшаются зрение и способность к объемному восприятию предметов. Вот почему косоглазие нужно лечить чем раньше, тем лучше.

Стоит заметить, что небольшое косоглазие отмечается почти у всех младенцев. До двух-трехмесячного возраста малыш не умеет фиксировать взгляд. К тому же, все детки рождаются





с дальнозоркостью и сохраняют эту особенность вплоть до 8 лет. Дальнозоркому глазу малыша нужно несколько секунд, чтобы сосредоточить зрение на близком предмете, тогда один глаз может «уехать» в сторону. Координация движений глазных мышц окончательно формируется только к третьему году жизни. Таким образом, в периодическом косоглазии нет ничего аномального, однако если в 2–3 года косоглазие не уменьшается, лучше обратиться за консультацией к окулисту.

Бывает, во время рисования или игр с небольшими предметами глазки ребенка быстро устают и начинают косить. В этом случае есть смысл говорить о скрытой предрасположенности к косоглазию.

Стоит обратить внимание на то, отклоняется ли глаз в моменты, когда ребенок устал, чем-то расстроен или сонлив. Если такие симптомы наблюдаются, то лучше заблаговременно обратиться к врачу, чтобы скрытое косоглазие не успело стать явным.

Причин детского косоглазия много. У некоторых детей это заболевание развивается из-за слабости глазных мышц. Иногда косоглазие формируется в результате дальнозоркости или близорукости. Плохо видя предметы вблизи или издалека, малыш перенапрягает глаза, что со временем и может повлечь болезнь. Иногда косоглазие может быть следствием астигматизма (нарушения фокусировки изображения на сетчатке).

К развитию косоглазия могут привести психологические травмы, сильные стрессы и неврологические болезни ребенка.

Врожденное косоглазие у ребенка могут вызвать тяжелая беременность или роды, когда в ствол головного мозга малыша из лопнувших сосудов происходят микроскопические кровоизлияния.

Фактор наследственности тоже играет не последнюю роль. Если у родителей наблюдается косоглазие, вероятность появления этой болезни у ребенка увеличивается.

Чем раньше начать **лечение косоглазия**, тем больше шансов для восстановления зрения.

На начальных стадиях косоглазие лечат специальными глазными каплями, но иногда этого недостаточно. Чтобы заставить косящий глаз смотреть активнее и в нужном направлении,

здоровый глаз на длительное время закрывают. В этом случае «ленивый» будет вынужден активнее принимать участие в зрительном процессе и начнет смотреть в правильном положении. Тем временем нужно заботиться и о здоровом глазе, время от времени позволяя ему видеть свет.

Для нормализации функции сетчатки детям, у которых закрыт один глаз, предлагают поиграть с мелкими предметами (конструктором, мозаикой).

Если косоглазие возникло как следствие астигматизма, дальнозоркости или близорукости, окулист предложит малышу очки. Некоторым детям их назначают для постоянного ношения уже в полтора года. Но не нужно переживать, что ваш ребенок так рано стал «очкариком». Современные модные оправы большинству оказываются к лицу. Да и это, скорее всего, временное явление.

Наладить работу ослабленных глазных мышц помогут также курсы специальных тренировок. Не стоит забывать, что при разных видах косоглазия нужны разные упражнения. Неправильно подобранный курс может навредить несформированному зрению ребенка. Упражнения, полезные при одном виде косоглазия, могут навредить при другом.

Если угол косоглазия слишком велик, одних занятий оказывается недостаточно. Возможно, в этом случае необходимо оперативное вмешательство. Откладывание операции приведет к прогрессированию болезни, поэтому сделать ее нужно именно тогда, когда назначит врач. В редких случаях (при сильном косоглазии) ее проводят в 2–3 года, чаще — в 4–6 лет.

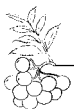
Несколько простых правил помогут уберечь глаза вашего ребенка от косоглазия.

Не вешайте возле кровати предметы, которые привлекают лишнее внимание малыша, иначе его взгляд будет направлен только в одну точку. По этой же причине постарайтесь расположить кровать так, чтобы родные могли подходить к младенцу с разных сторон.

Подвешивайте погремушки в коляске на расстоянии вытянутой руки малыша.

Рядом с ребенком воздерживайтесь от резких движений.

Проследите, чтобы при лежании малыша в кровати оба его глаза получали примерно оди-





наковую нагрузку. Иначе есть риск того, что мозг адаптируется принимать сигналы только одного глаза.

Начинайте знакомить ребенка с телевизором не раньше трех лет, при этом ограничьте время его пребывания у экрана.

Не разрешайте ему смотреть телевизор лежа: пусть примет полусидячую позу, подложив под спину подушки.

Выработайте у ребенка правильную осанку, особенно за рабочим столом. У детей, которые низко наклоняются при рисовании или чтении, риск заработать косоглазие удваивается.

Следите, чтобы у маленького школьника шрифт в книжках был достаточно крупным.

Знакомство с компьютером лучше начать с 8 лет. Мелкие изображения и шрифт на экране монитора перенапрягают глазные мышцы ребенка.

Если есть риск развития наследственного косоглазия, периодически следует ходить на осмотр к офтальмологу.

Оберегайте малыша от стрессов и психологических травм. Известны случаи, когда косоглазие у детей начинает развиваться после стресса или сильного испуга.

Косоглазие запускать нельзя. Лучше всего начинать лечение до 7 лет. Чем раньше оно будет начато, тем больше у ребенка шансов на восстановление.

КРАСНЫЕ СОСУДЫ В ГЛАЗАХ

В первую очередь, для снятия проблемы устраните причину, вызвавшую покраснение. Вам не следует проводить много времени перед экраном телевизора или компьютерным монитором. При работе за компьютером давайте глазам передышку. Периодически закрывайте их и расслабляйтесь. Чаще отводите взгляд от монитора и несколько секунд моргайте.

Покраснение может быть вызвано усталостью. Следовательно, соблюдайте режим дня и спите не менее 8–9 часов.

Если покраснение глаз вызвано аллергией на пыльцу, шерсть, косметику, постарайтесь

впредь избегать с ними контакта. Принимайте супрастин.

Вы носите контактные линзы? Возможно, именно они привели к расширению кровеносных сосудов. Линзы постепенно изнашиваются и в результате этого начинают натирать роговицу глаза. Поэтому не забывайте удалять их перед сном. Или замените очками.

Для того чтобы уменьшить красноту, попробуйте поплакать. Слезы увлажняют глаза и снижают воспаление и жжение.

Используйте капли, обладающие сосудосуживающим действием. Применяйте их не более 3 дней. Иначе вы можете добиться противоположного эффекта.

Заварите крепкий листовой чай и смочите в нем ватные тампоны. Наложите тампоны на закрытые веки. Не используйте сорта чая с ароматическими добавками.

Делайте на глаза **компрессы**. Используйте такие травы, как **мальва, петрушка, ромашка, василек**. Вы можете использовать приготовленные отвары как в холодном, так и в горячем виде. Если причина покраснения в аллергической реакции, заваривайте и пейте как чай череду (на протяжении дня).

Пропейте **витамины А и В₂**. Введите в рацион чернику, смородину, сырую морковь.

Если спустя несколько дней покраснение не проходит, обращайтесь к офтальмологу. Возможно, у вас конъюнктивит.

ГЕРПЕС НА ГЛАЗАХ

Лечение глазного герпеса зависит от того, в каком месте находится инфекция — на сетчатке, на роговице, во внутренних оболочках глаза и т.д. Диагностическая картина поражения определяет характер и длительность терапии.

Закапывайте противовирусные капли. Глазные капли с антивирусными компонентами снимают воспаление и нейтрализуют вирус герпеса, но применять их необходимо не только до исчезновения симптомов. Вирус герпеса может «спрятаться», и внешние проявления болезни ослабнут, в то же время инфекция опустится дальше и будет поражать глуболежащие ткани.





Принимайте противовирусные препараты. Если поражение глаз сильное и местного лечения недостаточно, пройдите курс противовирусной терапии. В особо тяжелых случаях врач прописывает комбинированную терапию — сочетание глазных капель и противовирусных препаратов.

Удаляйте гнойничковые скопления. Выделение гноя сопровождается образованием гнойных пробок, которые изливаются из глаза, налипают на ресницы и кожу век. Эти скопления заразны, поэтому убирать их руками или вымывать водой не рекомендуется. Глазной врач убирает гной специальными лопаточками или ватными тампонами, в домашних условиях можно использовать для этой цели стерильные ватные палочки.

Наносите **противовирусные мази.** Одним из вариантов местного лечения герпеса является использование препаратов на основе мази — их действие более длительное, они обволакивают ткани и создают защитную пленку. Наносите мази специальными инструментами или стерильными марлевыми тампонами. При поражении век их следует обрабатывать 2 раза в день.

Используйте капли на основе стероидов. Такое лечение показано при глубоком поражении внутренних оболочек глаза. Прием кортикостероидов требует постоянного врачебного контроля, из-за способности вызвать повышение внутриглазного давления.

Осознайте необходимость хирургического вмешательства. Если лечебные мероприятия не дают результата, то очистить центр роговицы можно только хирургическим методом. Если действие вируса не ослабевает, а рецидивы заболевания учащаются, то встает вопрос о трансплантации роговицы.

Как лечить герпес на глазах нетрадиционными методами, подскажет **народная медицина**:

Достаточно хорошее средство — **настойка травы медуницы**: 2 ч. л. травы залить кипятком. Настаивать в течение 1 ч. Затем процедить. Курс лечения — 12 дней. Дозировка — 2 стакана в день.

Пейте **ромашковый чай** в течение 10 дней по 2–3 чашки.

Сбор. По 20 г: трава донника лекарственного, корень лопуха большого, по 10 г: цветки бузины черной, трава ясенника душистого. Приготовление и применение. 1/2 ст. л. сбо-

ра залить 1 стаканом кипятка, держать на пару под крышкой 15 мин, настаивать 10 мин, процедить. Использовать для промывания конъюнктивы и для компрессов на веки несколько раз в день.

КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ГЛАЗ

Принято считать, что кровоизлияние в глаз не приносит вреда и не вызывает снижения остроты зрения. Но верно это только в случае, если речь идет о субконъюнктивальном кровоизлиянии, если излившаяся при нарушении целостности капилляра кровь остается под конъюнктивой.

Причины субконъюнктивально кровоизлияния в глаз

К такому виду кровоизлияния может привести целый ряд факторов: травмы, приступ натужного кашля, роды, продолжительный запор, подъем тяжестей либо иная чрезмерная физическая нагрузка и даже сильный смех. Иногда может возникнуть кровоизлияние в глаз после головной боли, вызванной приступом гипертонии. Следует учитывать также, что нередко причиной повреждения сосудов становится прием лекарственных средств, например антикоагулянтов. Такое кровоизлияние в глаз чаще, чем у остальных людей, возникает у пациентов, страдающих сахарным диабетом.

Субконъюнктивальные кровоизлияния по своей сути являются обычным синяком и рассасываются самостоятельно за 10–12 дней. При этом они никоим образом не сказываются на остроте зрения и никаких патологических изменений в глазу не производят.

Иные формы кровоизлияния в глаз. Однако существует несколько иных форм кровоизлияний, которые вызывают различного рода осложнения, в том числе и слепоту.

Гифема — кровоизлияние в глаз, при котором кровь попадает в переднюю камеру глаза. В основном причиной гифемы становится серьезная травма глаз. Степень наполнения кровью передней камеры определяет опасность возникновения осложнений. Различают 4 степени поражения глаза в результате гифемы и одна из них — слепота.





Столь же опасным является и кровоизлияние в глаз, когда кровь попадает в сетчатку. Чаше всего подобные кровоизлияния возникают при ретинопатии — патологии, характерной для сахарного диабета. Практически все случаи подобного кровоизлияния приводят к слепоте. Если же кровоизлияния в сетчатку незначительны, со временем они могут рассосаться самостоятельно, не причинив какого-либо вреда функциям глаза.

При некоторых видах **сердечно-сосудистых заболеваний** возникает кровоизлияние в глаз, при котором кровь из сосуда изливается в стекловидное тело. Такой вид кровоизлияний носит название гемофтальм. Кровь, пропитавшая стекловидное тело, в большинстве случаев на третьи сутки подвергается гемолизу, а образование гемосидерена, неизбежное при гемолизе, приводит к необратимым изменениям сетчатки глаза. Часто патологические изменения при гемофтальме настолько серьезны, что могут вызвать наступление полной необратимой слепоты.

Таким образом, степень опасности кровоизлияния в глаз определяется местом скопления излившейся крови и может быть установлена исключительно офтальмологом только после обследования.

Учтите, что с кровоизлиянием в глаз шутить нельзя. Будет лучше, если перед проведением самостоятельного лечения вы обратитесь к врачу. После осмотра вам назначат препараты и процедуры, которые помогут не только облегчить симптомы, но и устранить саму проблему. Народные средства можно использовать как дополнение к основному курсу лечения или в целях профилактики, если вы сталкивались с кровоизлиянием в глаз ранее. В любом случае, не игнорируйте проблему, а просто займитесь ее решением прямо сейчас!

Народная медицина рекомендует. Приложите что-нибудь холодное к больному глазу. К примеру, мороженое мясо или лед. Проводите эту процедуру несколько раз за день. Постарайтесь не дотрагиваться до больного глаза, ему сейчас требуется только покой.

Сделайте **компресс из крепкого чая**. Для этого просто можете заварить чай из пакетика, затем достать пакетик и приложить его к больному глазу. Это поможет вам облегчить его состояние.

Приложите к глазу, в котором образовалось кровоизлияние, молоко, смешанное с ладаном, или обычную соленую воду с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

Делайте в течение дня примочки из воды, предварительно разбавленной с 2 или 3 каплями уксуса. Также можете сделать примочки из воды, прокипяченной с золой.

Наложите снаружи пострадавшего глаза лекарственную повязку, смоченную в жженом вине с поташем. Это очень эффективное средство, особенно, если причиной кровоизлияния является опухоль.

Прикладывайте примочки, содержащие сок алоэ, отвар ромашки, к больному месту. Таким же образом используйте сваренные и истолченные листья свежей капусты.

Приготовьте настойку из цветков лекарственной горной арники. Для этого мелко измельчите сухие цветки, а затем смешайте их со спиртом, крепостью в 70 %. При этом соблюдайте необходимые пропорции: 1 (травы):10 (спирта). Дайте жидкости настояться в темном и холодном месте хотя бы несколько дней. Полученный настой применяйте внутрь, предварительно смешав его с водой или молоком (используйте за 1 раз не более 40 капель настоя). Лучше всего принимайте это средство 2—3 раза в сутки до еды.

Используйте кожуру редьки, свежий сыр, шафран, донник лекарственный, корень солодки или чечевицу, перемешанную с яичным желтком либо розовым маслом. Возьмите любой из этих ингредиентов и просто приложите его к больному месту на несколько минут.

Смешать 1 ч. л. цветов арники горной, 5 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, 4 ч. л. травы зверобоя обыкновенного. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 ч, прокипятить на водяной бане 5 мин, отставить. Через 15—20 мин процедить и выпить в несколько приемов.

2 ч. л. сухих измельченных цветков гречихи залить 2 стаканами кипятка. Настоять 1 мин, снять с плиты, дать настояться 10—15 мин, процедить. Принимать по 2 стакана в день — утром и вечером.

Людам, страдающим атеросклеротическими изменениями, а соответственно и частыми кровоизлияниями в глаз, рекомендуется ввести в





свой рацион питания рыбные блюда, свежие овощи и фрукты, фруктовые соки, а также ягоды в любом виде.

Рекомендованными продуктами также являются: сельдь, макрель, тунец, лосось, сардины, кабачки, морковь, свекла, цветная капуста. Полезны лук, чеснок, имбирь, яблоки (свежие, натертые, запеченные), апельсины, черная смородина, мед, зеленый чай.

Из рациона следует исключить кофе, алкоголь, шоколад, газированные напитки, бобовые, острые, соленые закуски, мясные бульоны, редис, редьку и сало.

КРОВОИЗЛИЯНИЕ В СЕТЧАТКУ

Эта патология возникает вследствие разрыва мелкого тонкого сосуда. Чаще всего в состоянии, когда сосуды теряют эластичность, имеют атеросклеротические изменения, становятся ломкими, как тонкое стекло, и не всегда могут выдержать физическое напряжение.

Когда разрывается маленький сосуд, человек может даже не почувствовать боли, но перед глазами появляется мутное пятно, которое мешает выполнять мелкую работу. Ухудшается зрение, а также может болеть голова.

Итак, если возникло кровоизлияние, нужно больного положить в кровать, а на лоб поместить холодный компресс. И начинать лечить сосуды. Прежде всего гипертонию и атеросклероз. Потому что если кровоизлияние произошло, то оно обязательно еще повторится.

А предупредить кровоизлияние можно: надо избегать физических нагрузок (не поднимать тяжелое), не наклоняться низко. Употреблять больше овощей и фруктов с большим содержанием витамина С. А также не забывать про такое вещество, как рутин. Его много содержится в гречке. Блюда из гречки должны быть на столе ежедневно.

Стоит не лениться и обратить внимание на лекарства из растений.

1 ч. л. сухих **цветков гречихи** залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 ч. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день (доза на 2 дня).

1 ст. л. сухой измельченной **руты садовой** залить 1 стаканом водки, настоять 21 день. Пить по 5 капель 3 раза в день.

Можно приготовить лекарство из лечебной смеси: **цветов или плодов каштана конского** — 2 ст. л., **софоры японской, коры ивы и рогаглавника** — по 1 ст. л. 5 ст. л. смеси растений залить 0,5 л водки, настаивать 3 недели. Употреблять по 5 капель 4 раза в день. Курс лечения — 2 месяца. Перерыв — 3–4 недели, и снова повторить курс лечения.

Пион молочноцветковый — растение семейства пионовых. Корневища используются для лечения кровоизлияний в сетчатку глаза.

Простое дополнение **рыбьего жира** в ежедневный рацион питания может послужить надежным барьером от повреждений зрения и развития диабетического поражения сетчатки. Наиболее богаты этим питательным веществом лосось, макрель, анчоусы и сардины.

КСАНТЕЛАЗМЫ ВЕК

С возрастом у некоторых людей в области век появляются небольшие пятна желтоватого цвета. Это не что иное, как ксантелазмы век, в большинстве случаев свидетельствующие о нарушениях со стороны жирового обмена и функции печени.

Как выглядит ксантелазма. Это небольшое, возвышающееся над поверхностью кожи достаточно плоское образование желтого цвета (xanthos — золотисто-желтый, elasma — пластинка). Ксантелазмы могут быть одиночными или множественными. Излюбленные места расположения — на коже век в области внутренних уголков глаз. Данные образования, как правило, не болят, не зудят и не перерождаются в злокачественную опухоль.

Причины возникновения ксантелазмы на сегодняшний момент до конца так и не изучены. Считается, что эти желтые бляшки являются разновидностью ксантом и возникают при нарушении холестерина обмена. Замечено, что наиболее часто ксантелазмы век встречаются у людей, страдающих ожирением, панкреатитом, сахарным диабетом, заболеваниями печени и имеющих повышенный холестерин. В некото-





рых случаях ксантелазмы являются проявлением ксантоматоза, который может иметь наследственную природу.

С течением времени ксантелазмы могут постепенно увеличиваться в размерах.

В случае появления ксантелазмы желательно проконсультироваться у эндокринолога, дерматолога и сдать соответствующие анализы, характеризующие липидный обмен у заболевшего.

Основные вопросы, на которые ищет ответы врач во время осмотра пациента:

Является ли появившаяся ксантелазма проявлением какого-либо серьезного заболевания (например, сахарного диабета или прогрессирующего атеросклероза сосудов) или нет?

Действительно ли это ксантелазма, а не похожая на нее опухоль?

Какова первопричина образования ксантелазмы в данном конкретном случае?

Получив ответы на эти вопросы, доктор назначит соответствующее обследование, лечение и даст рекомендации относительно образа жизни.

Так как ксантелазма представляет собой отложение холестерина в коже и в большинстве случаев сопровождается нарушением липидного обмена, то рекомендации по питанию будут подобны таковым при атеросклерозе:

Максимальное ограничение жиров животного происхождения: желательно полностью исключить жирные сорта мяса, богатые холестерином субпродукты, к минимуму свести употребление сливочного масла. Замените их растительными жирами: подсолнечным, оливковым, кукурузным маслом.

Ежедневное употребление не менее 300 г овощей (картофель в эти 300 г не входит) и 200 г фруктов. Овощи и фрукты богаты не только витаминами, минералами, но и всевозможными фитохимическими веществами, которые оказывают положительный эффект на здоровье человека в целом и липидный обмен в частности. Желательно, чтобы из овощей хотя бы 150 г ежедневно употреблялось в сыром виде (например, салат из свежей капусты или сырой моркови и т.п.).

Достаточное количество клетчатки. Для борьбы с избыточным количеством холестерина стоит свести до минимума употребление хлеба и изделий из теста, приготовленных из муки высшего сорта. Употребляйте серый хлеб или хлеб, содержащий отруби. Добавляйте хлебопе-

карские отруби в тесто. Ешьте как можно реже белый рис, манную кашу, белые макаронные изделия. Замените их на бурый рис, гречку, пшено, овес, кукурузу. Бобовые растения также богаты клетчаткой и полезными для организма веществами. По возможности включите их в свой ежедневный рацион питания: фасоль, горох, соя, чечевица, нут и т.д.

Обеспечьте себя омега-3 жирными кислотами: семя льна, тыквы, различные орехи, жирная рыба.

Как можно реже употребляйте продукты, содержащие трансжирные кислоты.

Пейте достаточное количество жидкости (в среднем для здорового человека — 1,5–2 л, не менее 2/3 из которых должны составлять вода, желательна талая, березовый сок).

Также лучше расстаться с сигаретой, не злоупотреблять спиртными напитками (в том числе и слабоалкогольными), не принимать токсических веществ, разрушающих печень.

В течение дня старайтесь как можно больше двигаться, ежедневно делать зарядку или утреннюю пробежку. Как показали многочисленные исследования, физические упражнения в сочетании с соответствующей диетой способствуют нормализации обмена липидов в организме, а значит, новые ксантелазмы или вообще не будут появляться, или лишь в незначительном количестве.

Основное лечение направлено на заболевание, вызвавшее нарушение обмена веществ и появление ксантелазм, а также коррекцию обмена веществ.

Местное лечение состоит в удалении ксантелазмы с помощью лазера, жидкого азота, электрокоагуляции или обычным хирургическим путем.

РАССЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ

Если человек болен сахарным диабетом, то очень страдают глаза. В сетчатке глаза появляются скопления выпота и мелкие кровоизлияния, что приводит к нарушению зрения. Это заболевание — диабетическая ретинопатия — то прогрессирует, то затихает. Но, если не лечить, может привести к полной потере зрения.





В природе существует немало растений, которые помогают не допустить заболевания сетчатки глаза, а если болезнь все же, не дай Бог, пришла, вернуть здоровье глазу, в частности, восстановить сетчатку или не допустить прогрессирования болезни.

Предлагаем несколько рецептов лекарств.

Можно приготовить лекарство из **сбора** растений: листья березы, цветы василька синего, трава водяного перца, еще его называют горец перечный, донник, листья ореха грецкого, пастушьей сумки, корень цикория — все составляющие поровну. 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, прокипятить на водяной бане 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день через 30 мин после еды (доза на 2 дня, лекарство пить теплым, добавляя горячую воду).

Сбор. Трава буквицы, корневище девясила высокого, корень цикория, трава душицы (для женщин), кора каштана конского, плоды можжевельника, солома овса, листьев первоцвета, трава фиалки трехцветной — все компоненты сбора в равных частях. Лекарства готовить по тому же рецепту, что и предыдущий.

Сбор. Листья брусники, цветки бузины черной, вереск, цветы каштана конского, трава лубисток, хвощ полевой, трава лабазника есть и другое название растения — таволга. Все растения измельчить. Для смеси компоненты брать в равных частях. Рецепт приготовления лекарства тот же, что и выше.

Для лечения сосудов глаза наши предки обращались к целебному растению — руте садовой. В ней есть рутин, который укрепляет стенки сосудов. 1 ч. л. измельченной травы руты садовой залить стаканом кипятка. Настоять 40 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Хорошо укрепляют сосуды лекарства из каштана конского. Каштан (коричневый плод) измельчить, высушить, смолоть на муку. 1 ст. л. такой муки залить стаканом водки. Настаивать 21 день в теплом затемненном месте. Ежедневно настой взбалтывать — 10 раз сверху вниз. Тогда лекарства будут более качественными. Пить по 5 капель 4 раза в день. Сосуды укрепятся, сетчатка глаза тоже будет здоровой.

Больные сахарным диабетом должны придерживаться диеты с учетом индивидуальных особенностей нарушения обмена веществ. И

лечить основное заболевание. Глаза отдельно от организма лечить невозможно.

Если появился туман в глазах, ослабло зрение, время от времени случается кровоизлияние в сетчатку глаза, — присмотритесь к своим ногам. Возможно, начинается варикозное расширение вен (синие прожилки)? Чувствуете холод от недостаточного снабжения крови в нижние конечности? Уж не корчит их ночью судорога? Такое же положение сетчатки ваших глаз, только они не болят, а просто тихо умирают. Спасите их!

Для избавления от **отслоения сетчатки** применяется так называемая «биологическая сварка». Это безболезненная процедура, во время которой луч лазера направляют на сетчатку и «приваривают» ткани, которые отслоились. Скопившаяся под ними жидкость после операцией рассасывается.

Длится «биологическая сварка» 30–50 мин и производится в амбулаторных условиях. Современная и тщательная диагностика, при которой врач должен выявить не только отслоившуюся часть сетчатки, но и вызвавшую протечку трещинку, может помочь восстановлению зрения на 98 %.

Помните, что отслоение сетчатки является болезнью, которая идет до конца, не останавливаясь. Если не вылечить ее вовремя, она приведет к слепоте.

ТРАХОМА

Это хроническое инфекционное заболевание конъюнктивы, характеризующееся общей гипертрофией ткани конъюнктивы и образованием фолликулов с последующим рубцеванием.

Причиной возникновения заболевания является атипичный вирус пситтакоза — лимфогранулемы трахомы. Заражение происходит при переносе отделяемого с больной конъюнктивы на здоровую или руками или через загрязненные предметы.

Заражение при трахоме приводит к морфологическим изменениям. Они заключаются в инфильтрации и пролиферации ткани, образовании фолликулов, в дальнейшем происходит их перерождение, распад и рубцевание.





Заболевание двустороннее, как правило, оно начинается незаметно, реже остро. На первой стадии развития болезни наблюдаются общая инфильтрация конъюнктивы, формирование в ней, особенно в области переходной складки, большого числа фолликулов и сосочковых разрастаний. Вторая стадия развития болезни характеризуется перерождением и распадом фолликулов, появлением на конъюнктиве мелких рубцов. На третьей стадии заболевания происходит распространенное рубцевание конъюнктивы при сохранении инфильтрации и фолликулов. На четвертой стадии болезни наблюдается законченное рубцевание конъюнктивы.

Вместе с поражением конъюнктивы развивается паннус, то есть у верхнего лимба формируются точечные инфильтраты. Они прорастают сосудами, сливаются и образуют продвигающееся книзу сплошное помутнение. При интенсивном рубцевании конъюнктивы и изменении состояния хрящей век нередко происходят сужение конъюнктивальной полости и заворот век. Может наблюдаться трихиаз (неправильный рост ресниц) или ксерофтальм (высыхание глаза).

Трахому можно спутать с другими фолликулярными поражениями конъюнктивы, поэтому при постановке диагноза необходимо убедиться в наличии признаков, характерных именно для этого заболевания. К ним относятся: преимущественное поражение верхней переходной складки, выраженная инфильтрация конъюнктивы, наличие паннуса, отсутствие регионарной аденопатии.

Лечение трахомы. Местно применяют 1%-ю мазь или 1%-й раствор тетрациклина, олететрина, олеэритромицина, 10%-й раствор сульфамидазин-натрия, 5%-ю мазь или 30-50%-й раствор этазола 3–6 раз в день. Спустя 1–2 недели после начала лечения назначают экспрессию фолликулов. В случаях тяжелой трахомы показано общее применение тетрациклина, этазола, олететрина, сульфамидазин-натрия, назначают витаминотерапию, дегельминтизацию, устраняют аллергические проявления.

Народная медицина рекомендует. Смешать в равных частях траву льнянки обыкновенной, цветки василька и бузины черной. 3 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 8 ч, процедить. Делать примочки для глаз.

На конец спички без серы намотать ватку и смочить в соке лимона. Первый раз смазывать только снаружи 2–3 дня. На третий день смазывать не только снаружи — осторожно отгибать веки и смазывать внутреннюю часть. При этом надо проморгаться. Моргание обеспечивает лучшую смазку. Курс лечения — неделя.

Сок травы чистотела смешать 1:1 с медом, варить на медленном огне, пока не прекратится выделение пены и смесь не сгустится до консистенции меда. Смазывать веко глаза.

Полезно мочиться в ладонь и моргать в моче глазами, промывая их.

3 ст. л. **корней бузины черной** положить в эмалированную кастрюлю и залить 3 стаканами холодной воды. Поставить на медленный огонь, пусть кипит под закрытой крышкой 30 мин. Снимите с огня, дайте настояться 30 мин, процедите. Разделить на 4 приема и выпить в течение дня.

1 ст. л. **листьев и цветов черемухи** растирают и заливают стаканом кипяченой холодной водицей. Дают хорошенько настояться (часов 9–10), после чего промывают настоем глаз. Использовать такой способ рекомендуется от 1 до 1,5 недели.

Процедуры с использованием **смородины**. Трахома боится и этого садового растения, настоем из листьев которого рекомендуют обливать всю голову, при этом настоем должен быть теплым. Делать это надо не реже 3 раз в день. Можно также употреблять такой настой внутрь. Приготовить настой несложно. Около 6 листьев и молоденьких побегов необходимо залить 1 л кипятка и нагревать на медленном огне примерно 20 мин, после чего оставить настаиваться часа на 2.

Полезны ванночки, приготовленные из слабого отвара **очанки лекарственной**.

Трахома очень быстро исчезает, если регулярно натирать воспаленные веки измельченными в кашицу листьями инжира.

Можно каждое утро и вечер разжевывать зеленые листья **чеснока** и накладывать эту кашицу на больные глаза.

Эффективно ежедневно утром после пробуждения и вечером перед сном делать на воспаленные веки на 15–20 мин **компрессы с натуральным медом** и сразу после их снятия съедать 1 ст. л. меда.





Способствует выздоровлению смазывание век и ресниц **касторовым маслом** или **маслом черного тмина**.

При любом воспалении глаз и век помогает настой **майского ландыша**. Необходимо 3 ст. л. цветков растения залить 300 мл кипятка, настоять до охлаждения, а затем делать с настоем примочки и компрессы.

Растирают с вазелином до консистенции мази свежую траву лютика и 2 раза в день наносят ее на воспаленные веки при трахоме.

1 головку репчатого лука отваривают в 200 мл воды, растворяют в отваре 1 ч. л. меда, а затем промывают им воспаленные глаза.

Больные трахомой успешно справляются с заболеванием при помощи народного средства на основе **куриного яйца**. Для этого из сваренного вкрутую и разрезанного пополам яйца вынимают желток. Одну половинку белка наполняют небольшим количеством сахара, а вторую — жжеными квасцами. Обе половинки соединяются, перевязываются ниткой и помещаются в стакан с холодной кипяченой водой. Средство необходимо выдержать 1 сутки в тепле, после чего яйцо вынимают, а полученную жидкость используют в качестве глазных капель, проводя закапывание 2 раза в день.

Компрессы из картофеля — один из проверенных народных способов избавиться от трахомы. Сырой картофель необходимо натереть на мелкой терке и наложить на марлевые тампоны тонким слоем. Положить компрессы на глаза, укрыть полиэтиленом и слегка придавить грузом. Снимающие воспаление процедуры делают 3—5 раз в день вплоть до полного излечения.

Издревле в народе избавлялись от этого заболевания при помощи **грудного молока**, ученые выяснили, что молоко на самом деле может вылечить трахому, если использовать его при первых признаках заболевания.

100 г ягод **клубники** залить 300 г воды нагретой до 100 °С, настоять часа, пропустить через сито, жидкость пить по 20 г утром, в обед и вечером.

Неоценимое действие на организм при данном заболевании оказывает **облепиха**. Ее можно есть сырой, вареной, можно делать примочки из давленной ягоды. Это ускоряет рассасывание шрамов от трахомы после хирургического вмешательства. Наносите масло облепихи на веки.

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

Ухудшение зрения (астенопия) возникает вследствие общего ухудшения состояния организма, от переутомления, изнурительной болезни и т.п. Болят глаза, человек испытывает чувство усталости и тяжести в них, болит голова. Зрение ухудшается.

В таких случаях помогут общеукрепляющие средства, тонизирующие весь организм.

Чай из **соцветий красного клевера, ягоды черники** и такие биостимуляторы, как **золотой корень, женьшень, аралия маньчжурская** (10%-е настойки, пить по 5 капель 4 раза в день, детям — по 2 капли). Пища должна быть богата витаминами, особенно каротином (провитамином А), витамином С и витаминами группы В (В₁, В₂, В₁₂). Необходимо укреплять организм и его защитную функцию.

И, конечно, надо помнить, что в природе есть много растений, которые помогут человеку улучшить зрение, вернуть его остроту. Нужно лишь знать эти травы, уметь их распознавать и пользоваться ими.

Заботиться о зрении своего ребенка необходимо с самого рождения. Вот несколько советов для мамочек, да и для пап тоже, которые помогут вашему ребенку сохранить зрение с младенчества.

Многие родители любят привязывать игрушки, погремушки прямо к детской кроватке или коляске. Этого делать нельзя по той причине, что дети рождаются дальновзоркими и до одного годика не видят ближе, чем на метр. Причем такая игрушка, особенно погремушка, может испугать вашего ребенка. Так как видит он ее плохо, но слышит хорошо, ее шум может попросту испугать малыша.

Никогда не закрывайте коляску или кроватку малыша, это не только портит зрение ребенка, но и разрушает его психику. Малыш должен постоянно чувствовать и видеть своих родителей и окружающие предметы.

Чтобы у вашего малыша не было косоглазия, необходимо постоянно менять не только положение кровати в комнате, но и положение самого ребенка в кроватке.





Ни в коем случае нельзя пугать детей и подходить к ним сзади. Сильный испуг влияет не только на психику, но и на зрение.

В школах очень часто дети сидят за прямыми столами — это очень вредно для зрения. Школьная парта должна быть наклонной, а тетради и книги должны находиться строго перпендикулярно направлению взгляда ребенка. Это примерно угол в 45 градусов.

Вредны для зрения и лампы дневного света, хоть они и экономичны.

Очень вредно неправильное освещение, при чтении особенно, свет должен обязательно падать с левой стороны. Учтите это обстоятельство при установке стола для своего ребенка, настольной лампы или компьютера.

Очень не способствует хорошему зрению недостаток витаминов А, В, С. Чаще в рацион питания вводите овощи и фрукты, особенно это актуально зимой.

Ребенок проводит очень много времени у телевизора или за компьютером? Это не только сильно портит зрение ребенку, но и психику.

Но если уж, как бы мы ни берегли, а зрение все равно ухудшилось, необходимо его восстановить. Или вылечить различные глазные болезни, от которых зрение может сильно «пострадать», такие как конъюнктивит, глаукома, атрофия зрительного нерва, катаракта... Лекарств в аптеках много, а выбрать что-то, чтобы помогло, трудно. Обратимся к народной медицине, к проверенным рецептам, которыми пользовались еще наши бабушки и дедушки, да и до сих пор пользуются.

Не стоит говорить, это и так все знают, что улучшает наше зрение витамин А, простой и распространенный пример — **морковка**. Поможет и настой имбиря, петрушка, брусника, черника.

Также с ранней весны надо есть свежую крапиву — это способствует улучшению и восстановлению зрения. Крапиву необходимо помыть, стряхнуть воду, немного подсолить и между ладоней растереть ее до получения пены. Можно есть 1–2 раза в день после приема пищи, но в первые дни приема это может ослабить ваш кишечник. Поэтому наряду с крапивой можно принимать 1–2 раза в день муку ячменного солода, около двух чайных ложек, и прохладную кипяченую воду около 100 мл (растворить в ней муку). Рекомендуются принимать крапиву весь

сезон, от ее появления весной до появления цветков на ней. За один сезон ваше зрение намного улучшится. Если же у вас быстро прогрессирующая близорукость, то лучше приготовить настой из листьев молодой крапивы. Для этого листья кипятят в течение 3 мин, на 200 мл воды взять 5 ст. л. нарезанных листьев крапивы. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды. Одновременно принимать муку ячменного солода с прохладной кипяченой водой.

Также хорошим средством для улучшения зрения является смесь в равных пропорциях растертого корня **петрушки**, цедры **лимона** и **меда**. Эту смесь принимать за 1 ч до еды каждый день по 1 ч. л. Курс лечения 1–2 месяца.

Настой шиповника также помогает восстановить зрение — на ночь заварите в термосе 1 ст. л. ягод на 2 стакана кипятка и пейте по 1/2 стакана в течение всего дня.

В летний сезон ешьте больше свежей черники, а также засушите ягоды и листья и употребляйте их зимой. Как и множество других ягод, черника — кладезь витаминов, в ней содержатся дубильные вещества, гликозиды, а также бор, медь, марганец, хром и др. Из сушеных листьев черники пейте чай. Можно чистую спелую чернику — нечетное количество ягод — раздавить между 2 керамическими или стеклянными пластинками, разбавить 2 частями дистиллированной или талой воды (можно заморозить в морозильнике, а затем растопить). Не забудьте процедить раствор. После того как умылись утром, до завтрака, закапывайте этот раствор по 5 капель в каждый глаз. Обычно улучшение зрения наступает в первую же неделю лечения, но это индивидуально.

Если у вас **слезятся глаза**, то нужно вскипятить в стакане воды 1 ст. л. тмина, добавить туда по 1 ч. л. сухой измельченной травы подорожника и очанки. Настоять до остывания настоя и процедить. Закапывать в глаза каждый день по 3–4 раза.

Также при слезливости глаз поможет яблочный уксус — растворить 1 ч. л. В 1 стакане воды и выпить в течение дня небольшими порциями. Улучшают зрение и способствуют избавлению от глазных болезней и ряд других трав. Это все растения семейства аралиевых — заманиха, элеутерококк, лимонник, женьшень, адамов корень, золотой корень.





При временном ухудшении зрения, вследствие каких-либо стрессов или болезней помогут: примочки из крепкого **чая**, а также примочки из раствора **полыни** и **ромашки**, компрессы из **меда** — на 1 стакан воды 1 ч. л. меда.

Еще один рецепт, позволяющий очень хорошо поправить свое зрение. Взять спелое яблоко, вырезать наполовину у него сердцевину и вовнутрь налить, сколько войдет, жидкий мед. С другой стороны яблока иглой сделать три дырки и положить яблоко на стакан так, чтоб в него стекал образовавшийся сок. Этот сок нужно закапывать в глаза по несколько раз в день, но каждый день необходимо брать другое яблоко. Лечение 2–3 месяца. Отзывы об этом рецепте очень хорошие.

Замечательное растение **портулак**. Для улучшения зрения следует есть салаты из портулака. Кроме того, из него делают целебный настой. 1 ч. л. измельченной травы портулака залить стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до приема пищи.

1 ст. л. цветов **шиповника** залить стаканом кипятка, настоять. Промывать таким настоем глаза и делать примочки.

Употреблять в пищу лук медвежий, еще его называют **черемша**.

В случае ослабления зрения настоем очанки промывают глаза и принимают внутрь.

1 ч. л. измельченного растения **очанки** залить стаканом кипятка, настоять. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Детям — по 2 ст. л.

Сок мяты, мед и перекипевшую воду в равных частях тщательно перемешать. Закапывать в глаза 2 раза в день.

Помогут улучшить зрение компрессы на глаза из свежих листьев **кориандра**. Компрессы класть на 10–15 мин 2 раза в день.

Сок лука с медом (поровну) размешать. Закапывать в глаза по одной капле. Такие лекарства используют также для лечения бельма.

Для улучшения зрения и профилактики ослабления зрения пьют чай из цветков **клевера красного**. 1 ч. л. измельченного клевера залить стаканом кипятка. Настоять. Выпить за один или два раза.

1 ст. л. измельченных листьев **барбариса** залить стаканом кипятка, 1 ч настоять. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Корень аира помогает улучшить зрение. 1 ч. л. измельченного корня аира залить двумя стаканами кипятка, подержать на слабом огне 1 мин, настоять. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Срок лечения — 3 месяца. Такие лекарства не только улучшают зрение, но и рассасывают бельмо.

Для улучшения зрения нужно есть ягоды **черники**.

Систематически варить зеленые борщи с **крапивой** и добавлять к ним **тимьян**.

Помогут улучшить зрение и **зерновые ростки**. Желательно употреблять ежедневно на завтрак по 1 ст. л., курс лечения 1,5–2 месяца.

Камедь сливы (клей на стволе). Помните, как в детстве мы обдирали ее из дерева и лакомились? И не зря, ведь камедь улучшает зрение.

Кладите постоянно в блюда **лавровый лист**. А также можно сделать лекарство. 4–5 измельченных листочков лавра залить стаканом кипятка, настоять 40 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Улучшают зрение. Полезен в случае сахарного диабета.

Семена фенхеля смешать с медом. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день. Зрение улучшается.

Полезно делать **примочки из настоев смеси трав**: цветы календулы (ноготки), лепестки василька синего, трава очанка — все растения в равных частях. 1 ст. л. измельченной смеси (ноготки, василек, очанка) залить стаканом кипятка, настоять 1 ч. Делать примочки на глаза на ночь. Курс лечения — полгода. Глаза не перегружать.

К нарушению зрения, кроме внутренних расстройств здоровья, приводят и внешние причины. Например, попала в глаз пыль или букашка, или произошел ожог электросваркой или жидкостью (спиртом, бензином, кислотой, керосином, горячей водой и т.п.). К врачу сразу не обратились, мол, перемигает глаз и все будет хорошо. К сожалению, так не произошло. Начала течь слеза из поврежденного глаза. В таком случае нужно немедленно промывать глаза настоями трав, закапывать или делать примочки или компрессы. У каждой хозяйки в домашней аптечке должны быть высушенные лепестки красной розы (если не выращивает в своем саду, то кто-нибудь подарит букет. Когда цветы начинают вянуть, соберите лепестки, высушите, положите в бумажный мешочек).





ХАЛЯЗИОН

Горсточку лепестков **красной розы** залить 300 мл (1,5 стакана) кипятка, 1 ч настоять. Процедить и промывать глаза.

Если слеза течет сильно, то для промывки следует приготовить лекарство из пшена. 1 ст. л. пшена залить 0,5 л воды. Поставить на огонь и сварить. Отваром промывать глаза 2–3 раза в день.

Различные воспалительные процессы глаз хорошо помогает лечить **будра обыкновенная**. Надо делать компрессы из будры обыкновенной. 1 ч. л. измельченных листьев будры обыкновенной с вечера залить 1/2 стакана кипятка. Утром процедить и делать компрессы.

Если нет в доме никаких трав, промывайте глаза 3–4 раза в день крепкой **заваркой чая**. И обязательно обратитесь к врачу. Потому что такая, казалось бы, мелочь может привести к тяжелым осложнениям, даже к катаракте.

Если произошли ожоги глаз химическими кислотами, щелочами, то нужно сделать интенсивное промывание водой — до 30 мин. Если известью — то удалить кусочки извести промывкой. После промывки ввести рыбий жир или вазелиновое масло.

При термических ожогах смазывать глаз масляными веществами. В случаях лучевых ожогов — обработать глаз дезинфицирующими мазями и закапать противовоспалительными каплями.

Нарвать 100 штук зеленых грецких орешков, промыть проточной водой. Разрезать каждый пополам и пропустить через мясорубку все орехи и 2 крупных лимона со шкуркой, но без семян. Смесь слить в эмалированную кастрюлю, засыпать 3 кг сахара и поставить на медленный огонь. Через 4 ч кипения добавить 10 штук гвоздики (пряность), 2 пакетика ванильного сахара и влить 2 л меда из цветков одуванчика. Варенье приобретет темно-коричневый цвет, а запах на кухне станет божественно сладостным. Состав поставить на медленный огонь еще часа на 2 (всего 6 ч). Получится густая темно-коричневая масса. Простерилизовать баночки и закатать это чудо-лекарство крышками. При ухудшении зрения употреблять «вприкуску» с копорским чаем.

При ухудшении зрения прикладывайте к глазам сырой картофель с яичным белком.

Халязион — это болезнь, при которой воспаляются веки. Из-за недостатка медицинских знаний это заболевание часто путают с ячменем на глазу. Первоначальные признаки халязиона и ячменя схожи, кроме того, именно ячмень порой становится причиной халязиона у детей и взрослых. Однако между градиной (простонародное название заболевания) и ячменем есть существенное различие: халязион является хроническим недугом и без лечения не проходит.

Симптомы и признаки халязиона

Народное название заболевания — градина или узелок — объясняется внешним видом века, пораженного этой болезнью. При халязионе на веке образовывается небольшое круглое образование, четко очерченное и неболезненное. Это уплотнение не проходит в течение длительного времени и становится не просто недостатком внешности, но и причиной давления на глаз и глазное дно. Из-за твердого образования на веке могут начаться другие расстройства — скажем, хронический конъюнктивит, связанный с непрекращающимся раздражением поверхности глаза.

Кто относится к группе риска?

Основная причина халязиона у детей и взрослых — это засорение и закупорка мейбомиевой железы. Образующий секрет не выходит наружу, остается в протоке железы и в результате ведет к началу воспалительного процесса и формированию узелкового уплотнения на веке.

Имеется еще одна причина халязиона — невнимательное отношение человека к гигиеническим требованиям. Если вы частенько третете глаза, забыв при этом вымыть руки, не умываете лицо на ночь, некорректно обращаетесь с контактными линзами, то заносите грязь и инфекцию в глаза, провоцируя тем самым халязион.

Нередко халязион у детей и взрослых начинается из-за непролеченного ячменя или произошел рецидив.

Существует также несколько причин заболевания, которые не зависят от человека.

К ним относятся всевозможные состояния, при которых начинается интенсивная работа





сальных желез. Это, например, от рождения жирная кожа, нарушение гормонального баланса (скажем, при сахарном диабете).

Лечение халязиона. В современной медицине используются несколько методов терапии при халязионе, причем решение о применении того или иного способа принимается конкретно в зависимости от стадии болезни и ее специфики. Как и при других недугах, связанных с таким чувствительным органом, как глаз, при обнаружении уплотнения на веке необходимо обратиться к профессиональному окулисту.

Очень важно не лечить самостоятельно халязион у детей или взрослых домашними методами, а узнать, как его лечить, у специалиста. Большая часть приемов народной медицины или неэффективна в отношении этого заболевания, или просто опасна, поскольку провоцирует осложнения и прогрессирование болезни. Вы можете занести инфекцию или увеличить раздражение, обратитесь к доктору и лечитесь по назначенной им схеме.

При появлении на веке глаза уплотнения ежедневно закапывайте в больной глаз свежеприготовленный **сок алоэ** по 4 капли 5–6 раз в день. Параллельно самостоятельно делайте легкий массаж века пальцем на протяжении 2 мин. Курс — 1 месяц.

Если болезнь не зашла слишком далеко, уплотнение не очень большое и плотное, офтальмолог предложит терапевтическое лечение. Он порекомендует весьма простые приемы, которые вызовут рассасывание гноя, снимут воспаление века. Это физиотерапевтические методы, применение дезинфицирующих препаратов, всевозможные мази для глаз. Доктор подберет лечение для вас персонально, исходя из картины заболевания и истории болезни.

Если же заболевание прогрессировало, образование сделалось уже довольно плотным, придется задействовать более решительные меры. Применяется, например, терапия кортикостероидами, когда укол препарата выполняется прямо в уплотнение. Это малоинвазивный, безболезненный метод, после которого на веке не остается косметических следов. При необходимости вам предложат сделать обезболивание.

Если перечисленные процедуры не дали эффекта или если узелок больше 5 миллиметров в размерах, назначается небольшая хирургическая операция.

В некоторых случаях, особенно если халязион достаточно запущен, другого способа, кроме хирургического вмешательства, не существует. Впрочем, сегодня в распоряжении медиков есть щадящие методики, которые позволяют удалить образование без швов и нарушения целостности века. Операция длится совсем недолго — несколько минут.

Результат терапии халязиона у детей и взрослых, конечно, зависит от квалификации врача, к которому вы пришли за помощью. Кроме того, очень важно не просто убрать образование, но и исключить повторное его появление. Для профилактики рецидива доктора часто прописывают пациентам курс антибиотиков, иммуностимулирующих препаратов и общеукрепляющих лекарств.

ЯЧМЕНЬ НА ГЛАЗУ

Гнойное воспаление сальной железы века. Сначала утолщается край века, а затем образуется болезненный отек. На этапах созревания ячменя появляется гнойная пробка и выделяется гной. Кроме того, беспокоят слезотечение, боль, зуд, отек.

Причиной может быть нарушение гигиены, грязные руки, нечистое полотенце, а также нарушения обмена веществ, истощение организма.

Необходимо помнить: нельзя выдавливать ячмень, гной может попасть в кровь и привести к заражению (сепсис, менингит) и другим сложным заболеваниям.

При первых признаках заболевания надо прикладывать к глазу согревающий компресс (горячую, смоченную в горячем настоем **ромашки** или **шалфея** ткань, сложенную в несколько слоев) или применить сухое тепло (синяя лампа, другой нагреватель).

Вероятная причина болезни: взгляд на жизнь глазами, полными гнева. Гнев на кого-то.

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что тепло можно прикладывать на ранних стадиях





болезни. **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** делать это потом — такое «лечение» при гнойном процессе может привести к тяжелым осложнениям.

При лечении ячменя на начальной стадии следует сделать так: в начале образования ячменя необходимо смазывать кожу 1%-м раствором бриллиантового зеленого (зеленка) 4–5 раз в день или йодом. Воспользуйтесь ватной палочкой для того, чтобы раствор не попал в глаз. Глаза можно закапывать каплями на основе антибиотиков. Помимо альбуцида, 1%-го раствора эритромицина и пенициллина, известных большинству, есть и более современные препараты. Например, «Ципролет», «Торбекс». Закапывать в глаза необходимо не менее 3 раз в день. Можно закладывать за веко мазь — тетрациклиновую, эритромициновую и т.д. Лучше это делать на ночь.

Еще ячмень лечат при помощи УВЧ и других физиотерапевтических процедур, которые назначает врач в зависимости от стадии воспалительного процесса.

Народная медицина рекомендует

Что делать, если появился ячмень? Для начала сварите вкрутую **куриное яйцо**, заверните в салфетку и приложите его к пораженному участку глаза. Нестерпимый зуд вскоре пройдет, так как ячмень любит сухое тепло, и вы сможете спокойно отправиться к врачу. Он, конечно, вскроет гнойник. Однако тот факт, что сегодня вы избавились от заболевания, не дает гарантии, что завтра оно не возникнет вновь. Значит, надо укреплять иммунитет. Употреблять много фруктов, овощей, прочей зелени, больше двигаться.

Днем смазывать ячмень **зубчиком чеснока**.

Чтобы избавиться от ячменя, можно съесть 5–6 сухих **цветочков пижмы**, запив теплой водой.

Настойку цветов календулы аптечную (1:10) разбавить водой и делать ванночки для глаза, примочки.

15 цветочков календулы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Смочить в настое салфетку и прикладывать к глазу на 20 мин 2–3 раза в день.

4–5 листочков сирени помыть холодной кипяченой водой, измельчить в кашицу. Положить эту массу на целый лист и приложить к ячменю

на 10–15 мин. Повторять такие компрессы в течение дня 7 раз. Ячменя как и не было.

1 ч. л. измельченных крайних **лепестков василька синего** залить стаканом кипятка. Настоять 2 ч, процедить. Промывайте глаза.

Используют непрерывные **припарки из растопленного жира или из горячего хлеба**.

Делать **примочки из настоя подорожника** на больной глаз 4–6 раз в сутки: 3 ст. л. сухих листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, отфильтровать. Примочки из настоя алоэ: 1 средний лист алоэ (5 г) порубить и залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать на протяжении 6 ч, после отфильтровать. Делать примочки на больной глаз.

Примочки и промывания настоем березы: 1 ч. л. почек березы (или 2 ст. л. листьев) залить 1 стаканом кипятка. Томить на протяжении 30 мин. Делать примочки и промывания 4–6 раз в день.

Примочки и промывания **настоем черемухи:** 1 ст. л. сушеных цветов черемухи залить 1 стаканом кипятка. Настоять, отфильтровать. Делать примочки и промывания больного глаза.

Для избавления от ячменя на веке глаза необходимо подогреть на сковороде **льняное семя**, насыпать его в носовой платочек и завязать узелком, которым рекомендуется прогревать больное место.

При ячмене возможно также накладывать на веко платок, смоченный в **простокваше**.

Как только почувствуете неловкость в глазу, указывающую на зарождение ячменя, нужно сразу же начать прикладывать к глазу теплую ватку или наложить согревающий **компресс из слабого раствора ромашки аптечной**. Это помогает ячменю рассосаться или же ускорит выделение гноя. Помазать веко долькой сырого чеснока, очищенного от пленки, так проделать 2–3 дня.

Когда оконное стекло в комнате запотеет, то убрать чистым пальцем этот пот и помазать им больное веко. Сделать так 2–3 раза.

Завязать **красной шерстяной ниткой** руку у запястья (у пульса) на стороне, противоположной той, где располагается ячмень.

Нужно завязать дольку **серы горючей** в шерстяную тряпочку и повесить на шею, чтоб узелок располагался на груди в том месте, где, как





правило, висит крест, и через сутки от ячменя не останется следа.

2,5 ст. л. измельченных **листьев и цветков татарника колючего** залить 300 мл кипятка и настаивать в термосе 4 ч. Процедить и использовать для примочек.

Следить за здоровым глазом и тоже промывать его **борной кислотой**, так как у ячменя есть тенденция перекидываться с одного глаза на другой.

В стакан с горячей водой всыпать 1 ч. л. **пищевой соды**, размешать, смочить в растворе ватку и приложить к глазу. На ночь ватку приложить и привязать. Если будет больно — терпите.

Взять **золотое кольцо**, которое вы носите, и на ночь натереть им веко. Утром ячменя не будет.

Старинный профилактический способ: возьмите золотое кольцо, которое долго носили, сядьте перед зеркалом и постарайтесь поймать кольцом солнечный зайчик. Направьте его на воспаленное место, грозящее возникновением ячменя, и поводите как кисточкой. Ячмень вообще не появится.

Чтобы ячмень не появился снова, внутрь необходимо принимать **порошок серы**: 1/4 ч. л. в день. С молоком, кашей, водой.

Ячмень, появившийся на глазу, можно убрать без проблем. Для этого нужно перевязать ниткой у основания безымянный палец той руки, со стороны которой появилось образование. Вскоре ячмень сойдет.

Очень хороший народный метод. Взять три зернышка обычного ячменя и каждым из них по 3 раза «смазать» высыпания на веке. Потом дать склевать зерна голубям. Окончательно справиться с проблемой поможет метод: как только почувствуете боль или замечаете покраснение на веке, тут же намыливайте руки мылом (любым) и пускайте в глаза пену, чтобы немного щипало, затем смойте теплой водой. Ячмени больше вас не побеспокоят.

Гвоздика — отличное средство от ячменя на глазу! Возьмите 5–6 гвоздичек (пряность), заварите их крутым кипятком 1/3 стакана. Делать теплые примочки ватными тампонами. Ячмени беспокоить больше не будут.

Взять **домашний табак** (самосад), можно купить на рынке у бабушек. Сделать из табака сигару и закурить. Этим сигарным дымом оку-

ривать глаза, т.е. держать на небольшом расстоянии от глаз, пока не покраснеют веки. Понадобится пару раз, чтобы забыть о ячмене.

Помогают теплые **компрессы из размятого отварного картофеля и листьев подорожника** большого.

1 ч. л. **семян укропа** растирают в ступке и заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения и настаивают 5 мин, затем процеживают. Смачивают в отваре ватный тампон и, отжав, прикладывают к ячменю несколько раз в день.

Взять 2 ст. л. измельченной **софоры** и залить ее 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте 6 ч. Смочить салфетку в теплом настое, положить на больной глаз, держать до остывания. Затем снова положить теплый компресс.

Сделать **настой чабреца**: взять 1 ч. л. растения, залить его 200 г кипятка, настоять 30 мин, процедить. Промывать глаза при ячмене, конъюнктивите.

Как только заметили признаки появления ячменя — сразу возьмите 4 **лавровых листа** залейте стаканом кипятка, настоите 30 мин, процедите и выпейте! Все исчезает мгновенно!

Промывайте оба глаза **настоем крепкого чая или зверобоя**.

Прикладывайте к месту ячменя чистую салфетку, смоченную слюной больного; в слюне содержатся ферменты, которые обладают бактерицидным действием; делать такие примочки со слюной 2–3 раза в день по 10–15 мин.

1 ст. л. **травы льнянки** на 1 стакан кипятка. Применять для примочек.

Примочки с **отваром из травы чистотела с медом**: 1 ст. л. травы чистотела заварить 1 стаканом кипятка и держать на малом огне 5 мин. Затем настаивать 20 мин, процедить, добавить 1 ч. л. меда и размешать.

В начале заболевания протирать осторожно ячмень или веко **одеколоном**.

При ячмене прикладывать к больному месту **растертый свежий корень лопуха**.

Действенное народное средство избавления от ячменя: поклониться в пояс на 4 стороны света и, распрямившись, сунуть под самый глаз (ячменю) кукиш, бормоча заговор: «Шок, шок, на тебе кукишок, медом мазанный, дымом умянный; шок, шок, сядь на вершок, ветер повеет, солнце пригреет, птица прилетит, зерно выклюет, по свету развеет, в яму положит, яма на





краю земли, где люди не ходят, а волки воют». И плясом пройтись вокруг больного, смеясь при этом.

При первых признаках возникновения ячменя нужно это место на веке «заколоть» чистым ноготком любого пальца раз 10—15 «крестиком», и ячмень бесследно исчезает.

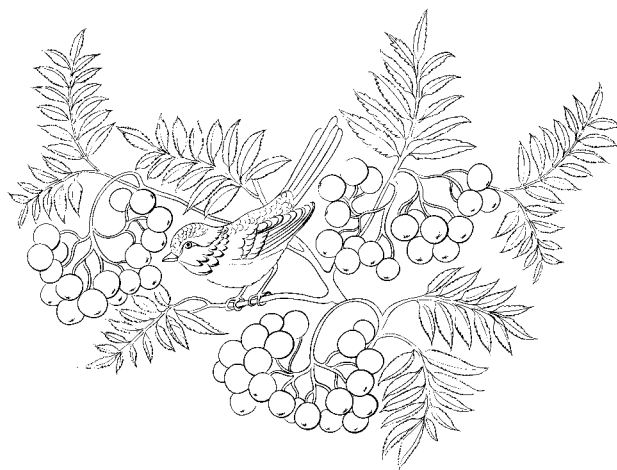
Заговор при ячмене: «Ячмень, ячмень, вот тебе кукиш, что хочешь, то и купишь, купи себе топорок, секи себя поперек».

Вероятные психологические причины болезни, порождаемые определенными мыслями, и новые образцы мыслей, которые способствуют исцелению:

Новые целительные мысли: Я смотрю на жизнь и на окружающих меня людей глазами, полными понимания, прощения и любви.

Если вдруг ячмень самостоятельно не вскрывается, необходимо сразу же обратиться в больницу к офтальмологу.





БОЛЕЗНИ ушей

Причины возникновения ушных заболеваний весьма разнообразны. По большей части они являются общими, но в ряде случаев могут быть индивидуальными физиологическими, анатомическими или топографическими особенностями строения конкретного уха.

Классифицировать причины достаточно трудно, поскольку границы бывают весьма расплывчатыми. Однако заболевания можно разбить на две большие группы: первые образуются вследствие влияния внешних факторов, вторые — внутренних. Некоторые болезни являются врожденными и не подвергаются лечению. В этом случае лучше осуществить подбор слухового аппарата.

Довольно частым заболеванием является тугоухость. Чаще всего болезнь возникает после перенесенного ОРВИ, интоксикаций (употребление антибиотиков, салицилатов или других веществ), инфекционного паротита, акустической травмы или сильного эмоционального стресса. Если вовремя не обратиться в клинику, то лечение будет долгим и сложным. В ситуациях, когда лечение уже не даст результат, для улучшения восприятия звуков прибегают к слуховому аппарату. Для работы этого устройства

необходимы аккумулятор или специальные батарейки.

Часто пациенты обращаются с болями в ушах, однако явные патологии у них отсутствуют, и человек не может точно определить, в какой области возникают боли, поскольку они могут быть «блуждающими». К причинам, в первую очередь, следует отнести попадание инфекции, вызывающей отит. Кроме того, оталгия может быть вызвана патологией нервной системы, повреждением зубов, воспалительными изменениями височно-нижнечелюстного сустава или надгортанника, а также являться результатом травмы или закупорки уха или слуховой трубы.

Из-за частого насморка могут возникнуть острые воспаления среднего уха. Кроме того, на воспалительный процесс могло оказать негативное влияние предыдущее медикаментозное лечение, которое подавляет болезнь.

Среди частых заболеваний следует отметить и такое, как воспаление наружного уха. В летний период чаще всего причиной может явиться купание. Кроме того, отит возникает и при разном давлении (например, в самолете, когда давление между наружным и внутренним ухом не выровнено). Нередки случаи, когда причиной мо-





жет явиться воспаление волосяного фолликула в наружном слуховом проходе или образование фурункула. Помимо этого, в ушной проход может попасть инфекция при расчесывании волос или неаккуратной чистке внутренней раковины.

БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

При лечении болезни Меньера хороший результат достигается при применении потогонных и мочегонных средств, назначении безводной и бессолевой диеты.

Особое и очень важное значение при лечении болезни Меньера и лабиринтитов имеет очищение организма. Очищение организма от солей желательно проводить при многих заболеваниях (атеросклероз, гипертоническая болезнь, болезни обмена и т.д.), но при болезнях внутреннего уха это очищение обязательно. Есть много способов выведения солей из организма.

Методы очищения

Тибетский способ. Сбор: ромашка — 100 г, зверобой — 100 г, бессмертник — 100 г, березовые почки — 100 г, лист земляники — 100 г. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать в термосе ночь. Процедить. Принимать после завтрака по 200 мл.

Состав оказывает хороший эффект при атеросклерозе, ожирении, плохой памяти, гипертонии, хроническом нефрите, холецистите, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях суставов (остеохондрозе), выводит соли из организма, что очень важно при лечении таких заболеваний, как лабиринтит, аденома предстательной железы и многие другие.

По доктору Ньюману. Утром развести 1 ст. л. английской соли в 100 мл воды, добавить сок из 2 лимонов средней величины, долить стакан доверху кипяченой водой и выпить. Через 30 мин налить 1/2 стакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых, добавить 1/2 стакана дистиллированной воды и выпить. В течение дня пить сок с дистиллированной водой каждые 30 мин. Пищи принимать не следует, если будет одолевать голод — съесть один апельсин.

Иногда при очищении от солей могут возникнуть головная боль, тошнота, слабость. Чтобы

этого избежать, перед началом чистки организма обязательно надо сделать очистительную клизму, а в период лечения несколько раз в день принимать душ или ванну. После одних суток чистки можно перейти на полное голодание или своеобразный пост на 3 дня. Каждый вечер ставить очистительную клизму, чтобы избавить организм от продуктов кишечной интоксикации.

По доктору Уокеру. Перед началом голодания принять слабительное вечером (лучше раствор английской или глауберовой соли). После приема слабительного каждые 30 мин выпивать по 1/2 стакана апельсинового сока с небольшой примесью лимонного и в течение суток ничего не есть. Перед приемом слабительного сделать клизму из 2 л теплой воды (можно с добавлением сока ромашки). Затем следует 3–5-дневное голодание и вегетарианская диета в течение хотя бы 2 недель.

Русский метод (по доктору Ужegovу). Вечером сделать клизму из 2 л теплой кипяченой воды. На следующий день — полное голодание, пить только дистиллированную или талую воду. Вечером в стакан с теплой кипяченой водой положить шишку средних размеров (еловую, сосновую, кедровую, пихтовую). Утром в этой же воде шишку прокипятить в течение 5 мин. Шишку после кипячения выбросить, долить стакан до 200 мл кипяченой водой и выпить половину. Другую половину оставить на вечер.

Взять порцию риса (70–100 г), хорошо промыть, залить 500 мл воды и поставить на огонь. Довести до кипения и снять с огня. Заменить воду, снова хорошо промыть рис и снова поставить на огонь, дать воде закипеть, кипятить в течение 1 мин, отставить. Снова заменить воду, промыть рис, залить 500 мл воды и поставить на огонь. Так делать 4 раза. На 4-й раз рис доварить, слить воду, добавить по вкусу сливочного масла или меда. Не солить! Это — завтрак. После него до обеда ничего не есть и желательно не пить (при сильной жажде — дистиллированная или талая вода). В обед и ужин — питание обычное, но с резким ограничением соли. Все должно быть несоленым. В питании желательно основной упор делать на вегетарианские блюда.

Курс лечения — 1 месяц (утром и вечером по 100 мл отвара шишек, на завтрак 4 раза отваренный рис). Обычно за месяц из организма уходит до 3 кг солей. Наиболее активный выброс





солей начинается с 15–18-го дня лечения и будет продолжаться в течение 3–4 месяцев. Из организма выносятся очень большое количество солей, соли уходят из позвоночника (остеохондроз), из суставов (полиартрит), из кровеносных сосудов (атеросклероз). Так как с прочими солями уходят и соли калия, очень нужные для работы сердца, могут начаться боли в области сердца на 16–18-й день. Чтобы избежать этого, с 15-го дня лечения надо начать пить мед по 1 ч. л. 3–4 раза в день, а также ввести в рацион жареное пшено, курагу, жареный картофель, яблоки, лимоны (продукты, содержащие калий в большом количестве).

Суть этой методики заключается в том, что организм, не получая достаточно солей извне, начинает использовать соли, отложенные в сосудах, суставах, во всех органах тела. Организм избавляется от солевых и известковых отложений. Очищаются сосуды, суставы, хрящевая ткань, позвоночник. Организм омолаживается.

Методика незаменима для людей пожилого и старческого возраста.

Очистить организм от излишка солей можно с помощью лекарственных растений: **чай из корней подсолнуха** растворяет многие соли. Осенью собирают толстые части корней, срезают волосатые корешки, моют и сушат обычным способом. Перед употреблением корень дробят на мелкие кусочки размером с фасолину и кипятят в эмалированном чайнике: на 3 л воды примерно 1 стакан корней. Кипятить 2 мин. Чай выпить за 2 дня. Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение 1 месяца и более. При этом соли начинают выходить только после 2 недель лечения и идут до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода, и в ней не будет осадка. Если собрать путем отстаивания все соли, то их у взрослого человека может выйти до 2 кг.

Хорошо растворяют соли чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

Сок черной редьки хорошо растворяет минеральные соли в желчных путях и желчном пузыре. Существует такой рецепт: 10 кг клубней черной редьки освобождают от кожуры, приготавливают сок. Получается его около 3 л. Остальное составляет жмых. Сок хранят в холодильнике, а жмых перемешивают с медом или сахаром (на 1 кг жмыха 300 г меда). Сок начина-

ют пить по 1 ч. л. после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно увеличить до 1/2 стакана на прием. Жмых едят по 1–3 ст. л. 2–3 раза в день.

Растворяет желчные соли и соли организма также желчь домашних птиц: куриная, гусиная, индюшачья. Чтобы ее можно было принимать, делают капсулу-шарик из хлебного мякиша, в который заворачивают несколько капель желчи. Проглатывают 2–5 таких шариков 2 раза в день. Делают это через 30–40 мин после еды. На курс лечения уходит 5–10 желчных пузырей, взятых у кур. Желчь хранят в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике. Помните, что максимальная доза желчи не должна превышать 30 капель в день.

Для выведения излишков жидкости из организма (что очень важно при лабиринтитах) пользуются следующими растительными средствами:

Плоды можжевельника, корень солодки, корень стальника, корень любистока (всех поровну). 1 ст. л. измельченной смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 6 ч, затем кипятить 15 мин. Процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Лист крапивы, трава зверобоя, лист толокнянки, лист подорожника, плоды шиповника (всех поровну). 1 ст. л. измельченной смеси залить 600 мл воды, кипятить 5 мин. Настоять 1 ч, процедить. Выпить за день в 3–4 приема.

Цветки василька — 30 г, **лист толокнянки** — 40 г, **корень солодки** — 30 г. 1 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Лист березы — 30 г, **трава хвоща полевого** — 30 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 мин, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Отвар овсяной соломы, собранной с начала колосования и до начала созревания зерна, в количестве 40 г на 1 л воды пьют по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Корень пырея. 1 ст. л. кипятить в 1/3 л воды 3 мин и пить по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Сок черной редьки с медом начинать пить по 1/2 стакана в день и постепенно увеличивать дозу до 2 стаканов в день.

Корень крапивы. 2 ч. л. настаивать в 1 стакане кипятка 1 ч и пить 3–4 раза в день по 1/2 стакана.





Пить утром по 2 ст. л. **сока лука**. Для этого вечером берут 2 средние луковицы, нарезают их тонкими ломтиками, пересыпают сахаром, а утром, отжав сок, пьют.

Сжечь стебли от обыкновенных русских **бобов** на железном листе. Зола собрать, растереть в порошок и хранить в стеклянной банке с притертой пробкой. Прием: смешать 1 ст. л. водки с 1/2 ч. л. золы и принимать 3 раза в день.

Настой на воде листьев **агавы** и **полыни** в одинаковой пропорции. 1 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Петрушка (корень, плод, трава) употребляется не только в смесях растений, но и отдельно. 1 ч. л. семян или 1 ст. л. всего растения томят 10 ч в 300 мл воды и пьют по 1 ст. л. 4 раза в день.

Пропускают через мясорубку корень и зелень петрушки для получения 1 стакана массы, добавляют 0,5 л кипящей воды и укутывают на 6–8 ч. Затем процеживают, отжимают, добавляют сок 1 лимона и выпивают все в 3 приема за день. Пить нужно 2 дня подряд. Процедуру повторить через 3 дня.

Тыква (каша и сок из нее) — при отеках и болезнях сердца, почек и мочевого пузыря.

В качестве мочегонного средства принимают настои из **чабреца**, **лопуха**, **спырыша**.

150 г измельченного **корня бузины черной** залить 300 мл **водки**. Настоять в теплом месте 10 дней, процедить, принимать первые 3 дня по 10 капель 3 раза в день перед едой, 3 дня по 15 капель и 3 дня по 20 капель 3 раза в день. Пить до окончания лекарства.

Вымыть и нарезать 800 г **петрушки**, положить в кастрюлю. Залить свежим **молоком** и поставить в не слишком жаркую печь. Следует дать молоку выпариться до тех пор, пока не останется в кастрюле 1/2 первоначального количества. Процедить и давать больному по 1–2 ст. л. отвара каждый час. Лекарство надо выпить в один день. Это сильное мочегонное средство. Оно помогает даже тогда, когда другие мочегонные бессильны.

При тошноте и рвоте, которые являются обычными симптомами лабиринтита, принимают следующие растительные средства.

Имбирь. Стимулирует аппетит, снимает тошноту и применяется как противорвотное средство. Методика взята из народной медицины

Древней Греции. 1 ч. л. измельченного в порошок корневища варить в 2 стаканах воды в течение 5 мин. Пить как чай по 200 мл 3 раза в день.

Спиртовую настойку из корневищ имбиря (1 ст. л. измельченных корневищ на 300 мл водки. Настаивать 10 дней, процедить) добавлять по 2–3 капли в стакан теплой кипяченой воды. Пить 3–4 раза в день.

При тошноте и легкой рвоте давать больному **ржаной кофе** или настой из цветков **ромашки**.

Чай с добавлением мяты и 1–2 ст. л. сока **лимона** или **апельсина** оказывает хороший эффект при тошноте и позывах к рвоте.

Аронник пятнистый. 5 г на 1 стакан воды довести до кипения, охладить. Принимать по 10 капель 3 раза в день до еды.

Сбор: **полынь** — 8 частей, **тысячелистник** — 2 части, **зверобой продырявленный** — 2 части. Смесь измельчить. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре, процедить, принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Душистый колосок. Настой травы полезен при тошноте, а также женщинам в первой половине беременности при токсикозах. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

ВОСПАЛЕНИЕ УХА

Боль в ухе обычно является следствием каких-то проблем в ушном наружном канале уха: прыщик, раздражение, инфекция, воспаление или закупорка вследствие накопления ушной серы. Ушной канал может воспалиться или инфицироваться, если вы плавали в загрязненной или сильно хлорированной воде.

Разрыв барабанной перепонки, в результате физического повреждения или инфекции, крайне болезнен.

Или же проблема возникла во внутреннем ухе в результате инфекции, после ныряния или полета в самолете, когда носовые проходы закрыты и давление между внутренним и наружным ухом не может быть выровнено.





Вы можете также испытывать иррадиирующую боль в ухе — причина где-то еще, но боль вы чувствуете именно в ухе. Например, у вас свинка, воспалились околоушные железы на лице — вы почувствуете боль в ушах. Если у вас воспалилось горло или заболел зуб, предупреждающий сигнал часто звенит в ухе. Люди с ненормальным прикусом зубов, чьи челюсти не закрываются должным образом, или с артритом челюстно-височного сустава жалуются на ушную боль.

Синусит, особенно сосцевидного отростка височной кости (позади ушей), также часто вызывает ушную боль.

Если у вашего ребенка болят уши, загляните в ушной канал с фонариком и посмотрите, нет ли там горошинки, детали от конструктора или чего-нибудь подобного. Если инородное тело, каким бы оно не было, не может быть удалено — обратитесь к врачу. Никогда сами не зондируйте ни детское ухо, ни ваше собственное. Физическое повреждение тонкого устройства уха может вызвать потерю слуха.

Чтобы защитить ребенка в будущем, кормите его грудью до года. Избегайте задымленного воздуха, способствующего отеку слизистой оболочки евстахиевых труб и среднего уха. Если у вас «ухо пловца», то перед погружением в воду вставьте в ухо тампон из овечьей шерсти с вазелином.

Питание. Укрепляйте иммунитет с помощью здоровой диеты. Употребляйте каждый день понемногу сырой чеснок и введите в рацион пищевые добавки (или компоненты пищи) с бета-каротином, витаминами С и Е и флавоноидами. Если вы подозреваете, что боли в ушах могут быть вызваны повышенной чувствительностью к пище, попробуйте выявить, к какой именно.

Народные средства для лечения болезней уха. Боль в ушах при воспалении или инфекции может быть снята следующими средствами.

Спите на двух подушках, чтобы жидкость не застаивалась в ушах.

Примените **тепло**. Прижимайте к больному уху завернутую в ткань бутылку с горячей водой или же воспользуйтесь мешочком с горячей солью.

Успокаивающее тепло. Наполните полотняный мешочек 3–4 ст. л. морской соли. Нагрейте его в духовке или микроволновой печи, чтобы он

был горячим, но не обжигал. Прижимайте его к уху до тех пор, пока соль не остынет.

Ароматерапия. Эфирные масла, вдыхаемые с паром или растворенные в растительном масле и нанесенные на кожу, могут помочь снять боль в ушах. Не применяйте масло чайного дерева в первые 20 недель беременности.

Добавьте по 5 капель лавандового или ромашкового масла на 0,5 л кипятка. Вдыхайте пар в течение 10 мин.

Добавьте 3 капли лавандового масла на 2 ч. л. подогретого оливкового. Можно воспользоваться неразбавленным маслом коровяка или зверобоя. Наклоните голову в сторону больным ухом вверх. Закапайте несколько капель масла прямо в ухо, затем осторожно заткните ухо ватой. Никогда не закапывайте в ухо, если из него выделяется прозрачная жидкость, гной или кровь, поскольку это, вероятно, указывает на разрыв барабанной перепонки; в этом случае масло может попасть в среднее ухо и вызвать еще большее раздражение.

Добавьте 3 капли любого из упомянутых масел на 2 ч. л. масла миндаля и вотрите несколько капель в кожу уха.

При авиаперелетах, чтобы предотвратить боль в ушах, вызванную перепадами давления в самолете, во время взлета и посадки выполняйте следующее:

— чаще зевайте;

— все время глотайте, жуйте жевательную резинку или потягивайте воду;

— если вы здоровы, то зажмите нос, закройте рот и попробуйте выдохнуть сквозь носоглотку.

Для улучшения слуха рекомендуется также ежедневно съедать по 1/4 лимона вместе с кожурой.

Против боли в ушах рекомендуется принимать настойку пиона (аптечный препарат) (по 30 капель) 2–3 раза в день.

Закапывать в ухо сок хрена (по 2 капли).

Прикладывайте к больному уху распаренную траву золототысячника.

Хорошо помогает от ушной боли промывание уха горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло.

Корень девясила, прокаленный на огне и размолотый в порошок, смешать с **бараньим жиром** и смазывать этим составом ушную раковину.





При отите закапайте в уши **сок черемши**.

Снять боль при отите помогут несколько капель теплого **растительного масла**, закапанные из металлической ложки.

При появлении в ушах колющей, стреляющей боли, которая обычно вызвана простудой, впустить в больное ухо 2–3 капли теплого растительного масла — миндального, орехового, деревянного — или вложить в ухо (только в наружный слуховой орган) слегка смоченную маслом вату. Ухо завязать теплым шарфом.

При отитах нужно делать промывания теплым настоем **ромашки** — 1 ч. л. сухой травы на стакан горячей воды. Дать настояться и процедить. Если боль очень сильна, нужно обратиться к врачу, так как воспалительный процесс может перейти на надкостницу и вызвать воспаление мозговой оболочки. Так что будьте очень осторожны.

Свеклу очистить, порезать и отварить в меде. Класть на больное ухо в виде компресса.

Возьмите несколько кусочков **репчатого лука**, тщательно заверните их в ватку так, чтобы они не вываливались, и вставьте полученные тампоны в уши, но не очень глубоко. Боль скоро утихнет, а носоглотка очистится.

Спиртовую настойку **прополиса** смешать пополам с медом. Закапывать в каждое ухо по 2–3 капли 1 раз на ночь при их воспалении и течении гноя.

Смешайте 10%-й спиртовой экстракт прополиса с кукурузным или оливковым маслом в соотношении 1:2 и взболтайте. Затем сверните марлевый жгутик, пропитав его масляно-спиртовой эмульсией, и положите в ухо на 2–4 часа. Курс лечения — 15–20 ежедневных процедур. При необходимости курс можно повторить через 2 недели.

Ввести по 3–5 капель **миндального масла** в каждое ухо, затем заткнуть их ватой. Применять при шуме в голове, острой боли или затвердении серы в ушах.

При боли в ухе вводить масло миндаля (по 3 капли в ухо) или свежий сок дягиля лекарственного (3 капли в ухо).

При гнойном воспалении вводить в уши по 5 капель выжатого **сока свежих листьев грецкого ореха**.

При простудной боли в ушах можно положить в ухо вату, смоченную теплым **глицерином** или каплями **мяты, полыни**.

Если у ваших детей болят или гноятся уши, то рекомендуем налить в эмалированную кастрюлю стакан воды, опустить туда 5 **лавровых листьев**, довести до кипения и отставить, плотно укутав полотенцем на 2–3 ч. Закапать в больное ухо 8–10 капель полученного раствора и 2–3 ст. л. дать выпить. Процедуру повторить 2–3 раза.

При гнойном отите приготовить кашицу или сок из лука репчатого, добавить немного льняного или сливочного масла. Ввести свежеприготовленную смесь с тампоном в ухо.

ЕВСТАХИИТ

Евстахиит — это острое или хроническое воспаление евстахиевой (слуховой) трубы, при котором нарушается вентиляция среднего уха и происходит снижение слуха. Это заболевание является первой стадией катарального отита.

Для лечения евстахиита в тибетской медицине применяются индивидуально подобранные фитопрепараты, которые обладают противовоспалительным и иммуномодулирующим действием. Эти фитопрепараты воздействуют на первопричину проблемы — воспалительные заболевания носоглотки: уменьшают отечность слизистых поверхностей верхних дыхательных путей, устраняют воспалительные процессы, повышают местный иммунитет.

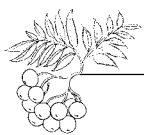
Другая составляющая комплексного лечения — традиционные процедуры тибетской медицины: иглоукалывание, стоун-терапия, моксотерапия, ароматерапия. Такая комплексная терапия позволяет с успехом устранить симптомы острого евстахиита и их причину.

Основными симптомами евстахиита являются:

- снижение слуха;
- ощущение заложенности уха;
- ощущение переливания воды в ухе;
- боли в ухе (могут отсутствовать);
- аутофония, шум в ушах.

Наиболее распространенной причиной евстахиита является переход воспалительного процесса из полости носа или носоглотки на слизистую оболочку слуховой трубы при острым и





хроническом рините, синусите, ангине, фарингите, ринофарингите, гриппе. С позиций тибетской медицины, это заболевание относится к расстройствам регулирующей системы Бад-кан, отвечающей за функции и состояние слизистых поверхностей и иммунитет.

Евстахиит различается острый и хронический. Острый евстахиит характеризуется заложенностью одного уха или обеих ушей, ощущением наличия переливающейся жидкости в ухе при движениях и наклонах головы, шумом в ушах и ощущением тяжести в голове. Заболевание сопровождается ощущением резонанса собственного голоса в ухе (аутофония). Общее самочувствие при этом остается хорошим, температура остается в пределах нормы, а болевой синдром отсутствует.

Как правило, острый евстахиит имеет инфекционную причину на фоне снижения иммунитета верхних дыхательных путей. Возбудителями заболевания являются пневмококки (чаще у детей), стрептококки, стафилококки и другие болезнетворные микроорганизмы. Другой причиной может стать нарушение носового дыхания вследствие аденоидов, полипов, опухолей и заболеваний околоносовых пазух (синусит). Лечение евстахиита в этом случае направлено на устранение воспалительного или опухолевого процесса, ставшего первопричиной патологии слуховой трубы.

При отсутствии адекватного лечения острого евстахиита болезнь может перейти в хронический евстахиит, при котором происходит стойкое сужение просвета слуховой трубы, сопровождаемое изменением барабанной перепонки, ее втяжением и резким выступанием короткого отростка молоточка. При этой хронической форме заболевания проходимость евстахиевой трубы нарушается, ее стенки слипаются, а симптомы приобретают постоянный характер.

По мере развития заболевания евстахиит может привести к такому осложнению, как адгезивный отит (воспаление среднего уха).

Евстахиит является именно воспалительным процессом, который следует отличать от механического закрытия носоглоточного устья евстахиевой (слуховой) трубы аденоидами или опухолью, поэтому лечение евстахиита должно обязательно основываться на квалифицированной диагностике.

Наиболее успешно поддается лечению острый евстахиит: достигается восстановление проходимости евстахиевой трубы, нормализация слуха и устранение воспалительного процесса. Хронический евстахиит требует более долгого и сложного лечения и, помимо противовоспалительной и иммуномодулирующей терапии, применения специальных процедур (продувание уха, пневмомассаж).

Народная медицина против евстахиита

В народной медицине для борьбы с этим заболеванием применяются различные травы, обладающие следующими действиями: противовоспалительным и иммуностимулирующим. При правильном их применении уменьшается отечность слизистой оболочки верхних дыхательных путей, устраняются воспалительные процессы, повышается местный иммунитет. Способов лечения евстахиита народными методами достаточно много.

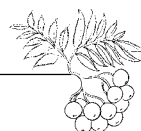
Вот один из более действенных сборов для траволечения этого заболевания:

Сбор: крапива (трава), дягиль (корень), ромашка (цвет), мята, хмель (шишки). Смешиваем все в равных долях и оставляем настаиваться в термосе на всю ночь. Этот сбор необходимо принимать по следующей схеме: 1/3 стакана по 3 раза в сутки. Курс желателен дополнять компрессами, вставляя в ухо палочку, смоченную этим настоем, но не более, чем на 1 час. Этот компресс достаточно делать 1 раз в сутки. Этот настой принимают в течение всей острой фазы заболевания и в дальнейшем еще 2 недели после исчезновения боли. Применение этого сбора трав можно сочетать и с разными лекарственными препаратами. При хроническом евстахиите общую фитотерапию проводят достаточно длительное время — 1–1,5 года, курсами 1,5–2 месяца каждый, а перерыв между каждым курсом должен быть не менее 1–2 недель. Но необходимо знать, что при каждом следующем курсе используется другой сбор.

Подогреть кусочек очищенного **репчатого лука**, завернуть в бинт и вставить поглубже в ухо. Параллельно закапать в нос по три капли сока лука. Процедуру проводить на ночь. Курс — 1 месяц.

Трава лаванды, лист подорожника, трава тысячелистника, корень одуванчика, трава чистотела, лист эвкалипта — поровну. 2 ст. л.





измельченного сбора заливают 0,5 л кипятка, сливают вместе с травой в термос, настаивают ночь. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день. Ватную турундочку, смоченную в настое, вводить в слуховой проход и оставлять на 30–60 мин один раз в день. Настои принимают на протяжении всего острого периода болезни и еще 10–15 дней после исчезновения болей.

Сбор из кориандра (плоды), мяты, зверобоя, листьев брусники, листьев березы и коры калины: 30 г смеси берется в равных частях и заливается 0,7 л кипятка. Необходимо настаивать до 8 ч и употреблять по 1 стакану в течение дня.

Сок алоэ: выжимаем, смешиваем с равным количеством негорячей кипяченой воды, далее нужно закапывать полученную смесь в нос по 4–5 капель в течение каждых 4 часов, а также нужно закладывать в ухо смоченный ватный тампон.

Можно приготовить **смесь** для закапывания в больное ухо. Для этого следует взять среднюю головку чеснока, очистить, положить в блендер, залить подсолнечным маслом (120 г), включить блендер на быстрых оборотах на 20 с. Настаивать смесь 10–12 дней, иногда встряхивать. Потом процедить, добавить глицерин. Перед тем как закапывать смесь в больное ухо, ее лучше подогреть.

Для лечения евстахиита следующим народным средством понадобятся в равных частях травы: **корень алтея, цветки календулы, мята и горец перечный, корень пиона уклоняющегося, побеги черники.** 3 ст. л. сбора залить 1 л кипятка. Настаивать ночь. Ватную палочку смочить в настое, после вводить в слуховой проход. Пить настой нужно по 1/3 стакана 3 раза в день.

Для приготовления другого сбора в равных пропорциях нужно взять **цветки бессмертника, лабазника, корень горца змеиноного, крапиву, донник и почки сосны.** Залить 20 г смеси 0,5 л кипятка. Настаивать 5 ч в теплом месте. Пить несколько раз в день по полстакана. Также можно смачивать ватную палочку в настое и вводить в слуховое отверстие.

Предлагается смешать **плоды аниса, корень лопуха, горец птичий, зверобой, цветы ромашки и побеги черники.** Залить кипятком, настаивать 7 ч в теплом месте. Пить понемногу в течение дня.

Сбор: в равном количестве смешиваем листья подорожника, побеги черники, траву донника и траву полевого хвоща.

Сбор: шишки хмеля, ромашка, мята, крапива, листья брусники, корень дягиля. Все ингредиенты смешиваем в равных частях.

Сбор: багульник, березовые листья, пустырник, тысячелистник, вероника, кора калины, цветки лабазника и листья трехцветной фиалки. Все ингредиенты смешиваем в равных частях.

Сборы готовим следующим образом: измельчаем травы, 3 ст. л. сырья заливаем 1 л кипятка и даем прокипеть в течение 5 мин. Оставляем на ночь настояться. Начинаем прием с утра — выпиваем 150 мл перед едой, и так перед каждым приемом пищи. Продолжаем лечение весь период болезни и пьем отвар еще десять дней после выздоровления.

Чтобы облегчить боль, при лечении евстахиита рекомендуется использовать тампоны, смоченные в этих отварах, которые вводятся непосредственно в больное ухо.

Помните, евстахиит — серьезное заболевание, которое может привести к частичной или даже полной потере слуха. Поэтому при обнаружении его первых признаков сразу же начинайте лечение. Хочется отметить, что евстахиит у детей, как и евстахиит у взрослых, требует к себе комплексного подхода, поэтому оптимальным вариантом будет обращение к врачу и сопутное применение средств народной медицины при лечении этого заболевания.

КОХЛЕАРНЫЙ НЕВРИТ

Кохлеарный неврит — заболевание, поражающее слуховой анализатор. Главными симптомами являются тугоухость и субъективный шум в одном или обоих ушах.

Болезнь начинается по разным причинам. Зачастую это инфекционные заболевания (к ним относятся: тиф, грипп, скарлатина, сифилис и пр.), болезни обмена, интоксикация организма лекарственными средствами, алкоголем или никотином.

Неврит может наступить и вследствие нарушения кровообращения во внутренней части





сонной артерии. Воздействие на организм стрессовых травм, а также полученные шумовые и вибрационные травмы тоже могут провоцировать развитие кохлеарного неврита.

Главный симптом — нарушение звуковосприятия и ощущение шума в ушах.

Диагностировать болезнь можно лишь после аудиологического обследования. Возможно также проведение дифференциальной диагностики (она нужна в случае наблюдения смешанной и кохлеарной формы атеросклероза).

При первых признаках болезни человека следует срочно госпитализировать. Лечение должно быть направлено на основное заболевание.

Если у больного началась острая интоксикация слухового нерва, то врачи прописывают мочегонные, потогонные и слабительные средства. Для улучшения слуха, а также уменьшения шума в ушах, применяют сосудистые и нейротропные средства. Показаны также витамины группы В, никотиновая кислота и кокарбоксилаза.

Главная задача врача — провести дегидратацию, дезинтоксикацию и гипосенсибилизацию. Именно такие способы дадут положительные результаты при лечении острого кохлеарного неврита. Если же болезнь перешла в хроническую стадию, то лечение, увы, малоэффективно.

При ярко выраженном снижении слуха необходимо использовать слухопротезирование. При полной глухоте, наступившей вследствие поражения волосковых клеток, нужно проводить кохлеарную имплантацию, т.е. электродное слухопротезирование.

Лечение неврита народными средствами.

Все перечисленные ниже **сборы** вы должны готовить одним способом. Они отличаются только по своему составу. Перед тем как готовить сбор, следует измельчить его компоненты. Потом нужно взять 2–3 ст. л. полученного сбора и залить 1 л кипящей воды. Поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить 5 мин. Всю полученную жидкость с гущей слейте в термос и оставьте на ночь. Утром профильтровать средство и принимать внутрь по 100–200 мл за 30 мин до еды. Можете добавлять по желанию сахар, мед, варенье.

Смешать равные части **побегов багульника, листьев березы, травы вероники, коры калины, цветков лабазника, травы пустырника,**

травы тысячелистника, травы фиалки трехцветной.

Смешать равные части **травы лаванды, листьев подорожника, травы тысячелистника, корня одуванчика, травы чистотела, листьев эвкалипта.**

Смешать равные части **корня алтея, травы горца перечного, цветков календулы, травы мяты, корня пиона уклоняющегося, корневища пырея, побегов черники.**

Смешать равные части **цветков бессмертника, корня горца змеинового, травы донника, травы крапивы, цветков лабазника, побегов оме-лы, почек сосны.**

Смешать равные части **плодов кориандра, листьев березы, листьев брусники, травы зверобоя, коры калины, травы мяты.**

Побеги багульника, трава спорыша, трава донника, трава крапивы, корень лопуха, трава мяты, трава хвоща полевого, трава чистотела, лист эвкалипта — поровну.

Смешать равные части **листьев березы, корня горца змеинового, травы горца перечного, корня дягиля, цветков календулы, травы лаванды, травы мяты, листьев подорожника, травы пустырника, травы фиалки трехцветной, корня одуванчика.**

В равных количествах смешайте **листья березы и брусники, плоды кориандра, мяту, траву зверобоя, кору калины.**

Смешать равные части **травы донника, цветков календулы, листьев подорожника, травы хвоща полевого, побегов черники.**

Смешать равные части **листьев брусники, корня дягиля, травы крапивы, травы мяты, цветков ромашки, шишек хмеля.**

Взять по 20 г **плодов кориандра, листьев мелиссы и мяты.** Все смешать и залить полученный сбор 100 мг 96%-го спирта и 20 мл воды. Дать средству настояться в течение суток, потом процедить, а сырье отжать. В такой настойке надо смачивать платок, а затем прикладывать его к вискам и затылку.

Любое сухое тепло полезно при лечении неврита слухового нерва. Сюда можно отнести соллюкс, горячий песок, горячие компрессы, нагретую соль в мешочке и т.д.

Прополис. При невритах слухового нерва хороший эффект оказывает масляно-спиртовая эмульсия прополиса. Для ее приготовления





сначала готовят спиртовую настойку (40 г прополиса, мелко наструганного, заливают 100 мл чистого спирта и настаивают в теплом месте 7 дней, ежедневно взбалтывая). После фильтрации настойку смешивают с кукурузным или оливковым маслом в концентрации 1:4. Перед употреблением жидкость необходимо взбалтывать. Марлевая турунда, пропитанная эмульсией, вводится в слуховой проход через день на 36–48 часов. Общее количество процедур — 10–12.

Больному в течение длительного времени пить на ночь **напиток из соевых бобов**. Готовится напиток следующим образом: бобы сои замочить на 10–12 ч, затем очистить их от кожицы и растолочь в кашу, развести эту кашу теплой кипяченой водой (на 1/3 стакана кашицы — 2/3 стакана воды), довести до кипения, остудить, процедить, подсластить медом.

Один раз в день пить **отвар валерианового корня**.

ОТИТ

Отит — это заболевание уха, при котором воспаляется слизистая оболочка. Очаг воспаления может находиться в наружной, средней или внутренней частях. Однако в основном же под этим термином понимают воспаление среднего уха. Это заболевание людей любого возраста, но наиболее часто отит бывает у детей.

Чаще всего отит среднего уха является следствием заболеваний дыхательных путей (гайморит, ангина, ларингит, трахеит и т.д.). При этих заболеваниях происходит отек слизистых оболочек верхних дыхательных путей, из-за которого может закупориться слуховая труба, соединяющая полость среднего уха с носоглоткой. В полости понижается давление, слизь и бактерии из носоглотки могут проникнуть в среднее ухо и вызвать отит. Закупорку прохода могут спровоцировать также инородные тела, аденоиды, искривление носовой перегородки. Отит может возникнуть и вследствие глубоководного погружения, при полете на самолете или подъеме в горы, поскольку при этом тоже изменяется давление в ушной полости. Также может возникнуть воспаление среднего уха после купания,

поскольку вода, а вместе с ней и болезнетворные бактерии, могут попасть в ухо.

Основными симптомами воспаления среднего уха являются: шум в ушах, нарушение слуха, стреляющая острая боль в ухе, повышение температуры, головная боль и головокружение. Иногда бывает носовое кровотечение. Через 2–3 дня начинается выделение гноя из слухового прохода, при этом боль и температура уменьшаются. Причина этого — гной, накопившийся в полости среднего уха, прорывается через отверстие в барабанной перепонке. Отверстие при правильном лечении должно зарости, и слух восстановится. При осложнениях гной попадает в черепную полость, это может вызвать мастоидит, менингит или абсцесс головного мозга.

Среднее ухо — один из самых легкоуязвимых человеческих органов, поэтому и к лечению его заболеваний необходимо подходить с особой ответственностью. Обязательно проконсультироваться с врачом. Ведь отит довольно опасное заболевание. Народные средства лучше использовать в сочетании с медикаментозным лечением.

В народной медицине отит лечится различными способами. Простые и эффективные — это прогревание, закапывание лечебных капель, использование тампонов, пропитанных лечебным составом.

Для прогревания используют такие способы:

При наружном отите воспаляется кожа ушной раковины и наружного слухового прохода, с возможным образованием нарывов или фурункулов. С недугом следует бороться незамедлительно, так как местное воспаление может привести к воспалительному процессу в среднем ухе.

В первую очередь следует избавиться от нарывов или фурункула. Есть хорошее средство для этого: прикладывайте к фурункулу хорошо промытые, измельченные листья **подорожника** или печеный лук. После того, как нарыв прорвется, следует сделать паровую ванну: вскипятите в чайнике воду, накройте полотенцем и направьте пар из носика чайника в ухо с расстояния не менее 50 см. Прогрейте ухо в течение 3 мин, затем охладите лицо влажным холодным полотенцем в течение 1 мин и снова проделайте процедуру с паровой ванной. Таких процедур следует сделать подряд 10. Болезненные ощущения в области ушей, носа, горла должны пройти.





Пронизывающие, отдающие в голову боли в глубине уха, шум в ушах, резкое повышение температуры, иногда выделения из уха мутной жидкости или даже гноя — это далеко не полный список мучений больного с острым отитом. Лечение прежде всего следует начать с сухого тепла — приложите к больному уху сухое полотенце, а сверху бутылку с горячей водой или мешочек с подогретой солью. В качестве болеутоляющего средства используют примочки: размочите любую глину, выложите ее на ткань слоем 2 см. Слой глины должен быть достаточно плотным, ему предстоит впитать в себя немало вредных веществ. Закройте ухо ваткой и сверху положите компресс из глины на 2 часа.

Смазать вазелином кожу вокруг больного уха. В теплой водке (иногда рекомендуют крепкий самогон или водку) смочить марлю и, предварительно отжав, наложить вокруг уха. Поверху накрыть полиэтиленовой пленкой и хорошо утеплить ватой. Держать компресс 1,5–2 ч по 2 раза в день.

Рекомендуется маленьким детям. Для компресса корку, срезанную из буханки черного хлеба, прогреть на водяной бане с обеих сторон, приложить к уху и хорошенько утеплить, используя полиэтиленовую пленку и вату.

Компресс 2 банками — лечение отита: взять 2 пол-литровые банки, залить кипятком, через 1 мин воду слить, полотенцем взять горячие банки за донышки и поднести к ушам. Держать банки горлышками к ушным раковинам на расстоянии 1 см, пока банки не остынут. Не прижимать и не дотрагиваться до головы.

Сухое солевое прогревание от отита: разогреть на сковороде крупнозернистую соль. Насыпать в небольшой полотняный мешочек или салфетку. Обмотать получившийся кулек полотенцем, чтоб не горячо было и по мере остывания разворачивать. Греть ухо приблизительно 30 мин. Процедура показана при условии, что нет температуры.

При всех острых отитах обязательно сухое тепло (синяя лампа, соллюкс, УВЧ, компрессы и т.д.). Чем больше греть ухо, тем быстрее пройдет заболевание.

Взять маленькую луковицу и испечь ее в обычной золе. Луковица должна стать мягкой. Теперь возьмите тонкую льняную тряпочку и приложите к ней кусочек сливочного масла, а

сверху положите луковицу. Тряпочку заверните. Надо подождать, чтобы температура компресса была настолько горячей, насколько вы в состоянии вытерпеть. Затем приложить к уху, или таким образом, чтобы луковица была в ухе, и держите 1 мин. Потом завяжите голову теплым платком и никуда не выходите из теплого помещения в течение нескольких часов. Если делать такую процедуру 2 раза в день, болезнь проходит очень быстро.

В домашних условиях при любых ушных болезнях очень эффективны **паровые ванны из напара трав крапивы или тысячелистника**. В стерильное ведро налить воды на 3/4 объема. Когда она закипит, бросить большую горсть одной из трав и снять с огня. Накрыть крышкой. Выбрать удобную позицию и немедленно начать процедуру. Голову накрыть. Держать ухо над паром до 15 мин, не больше. Пар не должен быть резким, горячим. После этого можно закапать в уши сок лука. Такие паровые ванны с тысячелистником благоприятны и при воспалительных заболеваниях глаз.

Хорошо **нагретый кирпич или большой камень**, завернув в тряпку, наложить на больное ухо и держать в течение двух часов. При лечении таким образом рекомендуется дать больному горячее питье, чтобы он смог одновременно пропотеть.

Капли для закапывания готовят так (применять с разрешения врача):

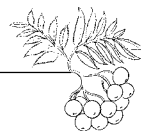
Смесь **меда и настойки прополиса** капать на ночь в ухо по 2–3 капли.

Ватные или марлевые тампоны использовать безопаснее. Для этого не слишком плотные тампоны смачивают в составах для закапывания или для компрессов и плотно, но не глубоко, вставляют в слуховой проход. Ухо закрывают теплым (желательно шерстяным) платком.

Луковый сок и грудное молоко (для грудных детей) — лечение отита: луковый сок смешивают в равных пропорциях с грудным молоком и закапывают по капле в каждое ухо. Подобную процедуру можно проводить для профилактики заболевания во время любой простуды.

Рецепт от отита — **лавр благородный** (листья): 5 г листьев заливают 1 стаканом дистиллированной воды, доводят до кипения, выдерживают 2 ч под крышкой на кипящей водяной бане, охлаждают 45 мин, процеживают и отжимают.





Капают в больное ухо 8—10 капель отвара и выпивают 2—3 ст. л. теплого отвара. Процедуру повторяют 2—3 раза.

Мята перечная (листья) от отита: детям старше 4 лет закапывают по 2 капли свежего сока мяты в каждое ухо, наружный слуховой ход закрывают комочком ваты.

Настойка листьев мяты. 2 ст. л. листьев на 200 мл водки. Настаивать 7 дней, процедить. Закапывать в больное ухо по 3—4 капли через каждые 3 часа.

Ромашка аптечная (цвет): 1 ст. л. сухих цветов заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают и добавляют 1 ст. л. перекиси водорода. Жидкостью промывают ухо и закрывают его ватой.

Рецепт — **шиповник, морковь, сливки:** крепкий чай из цветков шиповника с соком тертой моркови и небольшим количеством сливок. Этот состав ввести в ухо с тампоном.

Заячья капуста и подорожник (сок): сок заячьей капусты и сок травы подорожника взять поровну и смешать. Ввести в ухо с тампоном.

Сок сосны, березы, ели — от отита: закапывать в ухо сок сосны, березы или ели.

Капли с соком хрена и ржаная лепешка при гнойных отитах: 10 капель сока хрена на 1 ч. л. воды — такую смесь готовить впрок на 1 сутки и закапывать в ухо 5—6 раз в день по 3—4 капли. Одновременно из ржаной муки делается лепешка — 1 стакан ржаной муки, 4 ст. л. кашицы из корней хрена, кислое молоко или кефир. Замесить крутое тесто, добавить 2 ст. л. любого растительного масла, раскатать лепешку, налепить в виде баранки на больное ухо, чтобы раковина уха была наружу, накрыть компрессной бумагой, утеплить ватой и закрепить на головке косынкой.

Миндальное масло: теплое миндальное масло закапывать в ухо по 3—4 капли перед сном.

Настой донника лекарственного от отита: 2 ч. л. травы донника залить 0,5 л. кипятка. Дать настояться в плотно закрытой посуде. Если из уха выделяется гной, то перед тем, как начать процедуру, надо очистить ухо ваточкой с перекисью водорода. И только после этого начать закапывание 5—6 капель настоя в каждое ухо. Лучше всего это делать на ночь. Промывать таким образом больные уши до тех пор, пока выделения из них не прекратятся.

Душистая герань — народное средство от отита: размять листочек душистой герани в руке, чтобы пошел сок. Заложить неглубоко эту мякоть в ухо. Через 20—30 мин вынуть. Боль проходит сразу, особенно у маленьких детей.

Борный спирт от отита: подогреть в 1 ст. л. борный спирт, намочить в нем ватку и заложить в ухо. Можно сверху повязать теплый платок. Держать можно в течение 1 ч.

Настой или настойка паслена сладкого. 1 ст. л. на стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Вводить в ухо турунду, смоченную настоем, 3 раза в день.

Настойка: 2 ст. л. листьев на 100 мл водки. Настаивать 7 дней, процедить. Вводить в ухо турунды, смоченные настойкой, 2 раза в день.

Настойка донника лекарственного. Приготовление и применение как в предыдущем рецепте.

При остром отите с успехом закапывают в ухо **аптечную настойку календулы, настойку окоплоплодника грецкого ореха (10%-ю), настойку софоры японской или цветков календулы (10%-ю).**

При сильных болях в ухо вводят турунды, смоченные смесью глицерина и спирта 1:1.

При ушных болях применяют **масло коровьяка**, которое получают, настаивая свежие цветки в **оливковом или подсолнечном масле.** В ухо вводится турунда, пропитанная маслом. Менять через каждые 3 ч (можно не вытаскивая турунды просто закапать масло поверх нее в количестве 10 капель).

Эхинацея. Капли эхинацеи вводятся в ухо в виде концентрата, экстракта или настойки каждые 2 часа.

Чеснок. Для снятия ушных болей используется чеснок. Он вводится в слуховой проход в виде нескольких капель чесночного масла (для получения чесночного масла несколько зубчиков чеснока прокипятите в оливковом или подсолнечном масле и настаивайте в течение 7 дней). Можно осторожно протереть слуховой проход кусочком ваты, пропитанным чесночным маслом, или вставить в ухо марлевую турунду с чесночным маслом. Менять ее надо через каждые 3 часа.

Можно чесночную кашку смешать с оливковым или подсолнечным маслом и настоять 3—4 дня. Процедить. Применять по 3—5 капель в теплом виде.





Если болезнь уха или прострел его не является следствием простуды, то надо прибегнуть к следующему превосходному средству, и притом сразу же. Варить 1/10 кварты **молока** с 7 неспелыми (зелеными) головками мака в течение 40 мин. Остудить, пока отвар не станет теплым. Взять пульверизатор и промыть ухо этой еще теплой жидкостью.

Промывание уха горячим молоком с прибавлением конопляного масла во время кипения молока, сильно помогает остановить ушную боль.

Мед в виде 50%-го раствора в дистиллированной воде закапывают в больные уши при болях в них и гнойных выделениях.

При воспалении ушей (отите) у ребенка в чайную серебряную (обязательно!) ложку налейте свежий сок лука, подержите над огнем, пока на краях ложки покажутся маленькие пузырьки, снимите, охладите (пробуйте температуру, приложив ложку к щеке), а затем залейте сок ребенка в больное ушко.

С отитом, даже запущенным, отлично справятся алоэ и каланхоэ. Взять по кусочку листиков каждого растения, измельчить, завернуть в марлю или бинт и вставить в больное ухо как можно глубже на ночь. Утром извлечь. Замечательно снимает воспаление и вытягивает гной.

Эфирное масло укропа (аптечный препарат) капать в ухо по 1–2 капли 1 раз в день. Проходит даже шум в голове, который бывает при простудных заболеваниях.

Луковицу натереть на терке, отжать сок. Смочить ватную турундочку полученным соком, ввести в ушной проход, оставить на 40–60 мин.

Эфирное масло герани (аптечный препарат). Возьмите 50 мл оливкового масла, капните туда 5 капель масла герани, хорошо перемешайте и смазывайте перед сном стопы. Курс лечения — 2–3 недели.

Для лечения острых и хронических воспалений среднего уха применяется 30%-й спиртовой раствор **прополиса** (на 70%-м спирте, аптечный препарат). После туалета слухового прохода от гноя, в слуховой проход вводят смоченные в растворе прополиса турундочки (марлевые трубочки), плотно прижимая их к барабанной перепонке. На следующий день процедуру повторить, начиная с туалета слухового прохода. Средняя продолжительность лечения — 10–15 дней.

Почки тополя обыкновенного (осоко́ря) в виде масляного или спиртового извлечения используют наружно как достаточно активное обезболивающее и противомикробное средство при сильных болях и нагноениях в ушах. 20%-ю вытяжку из порошка почек закапывают в больное ухо и, закрыв ушное отверстие ваткой, держат около часов 2–3 раза в день.

Траву зверобоя обыкновенного в виде масла используют наружно как противомикробное, обезболивающее и регенеративное средство при болях и повреждениях в ушах. Масло: 1 ст. л. порошка из травы настаивают 5–10 дней в 100 мл теплого подсолнечного масла или кипятят 5–10 мин, настаивают 1 ч и закапывают в уши.

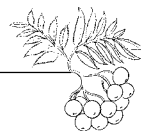
Часто после гриппа появляются осложнения, в частности глухота, шум в ушах. Справиться с этими неприятными явлениями возможно при помощи красной свеклы. Мелко натрите ее на терке, возьмите 100 г свекольной массы и положите ее в эмалированную кастрюлю. Добавьте 200 г воды, 1 ст. л. меда, поставьте на огонь, доведите до кипения и пусть кипит под закрытой крышкой 15 мин. Снять и применять наружно, накладывая массу на тампон и прикладывая его вокруг больного уха, — так до выздоровления.

Прокипятить 20 мин на водяной бане подсолнечное масло, затем макать в него спичку с намотанной на ней ватой, и осторожно смазывать в ушах. Делать так несколько раз в день до улучшения состояния.

Спиртовая настойка листьев Melissa лекарственной. Применение такого лекарства быстро «успокаивает» боль в ухе, успокаивает. Настойку готовят из расчета 20 г листьев Melissa на 1 стакан водки, настаивают 7 дней в темном месте. В этой настойке надо смочить ватку и положить ее в ухо на 30 мин. Перед процедурой жидкость немного подогреть (до температуры тела) на водяной бане.

При отите помогают компрессы с 10–12-дневным настоем чайного гриба: смочить марлю, наложить ее на околоушную область (перед ухом и за ним), накрыть полиэтиленом, ватой, замотать шерстяным шарфом или платком. Держать такой компресс 8–9 часов. Можно применить компресс с чайным уксусом, т.е. 30-дневным настоем чайного гриба. Ставит-





ся такой компресс так же, как предыдущий, а держать его можно всю ночь.

Поздней осенью надо накопать **корней малины**. Часть можно засушить впрок, а часть использовать сразу. Для этого корни тщательно очистить от земли, промыть, мелко нарезать.

2—3 ст. л. измельченных корней малины залить 1 л крутого кипятка и настаивать 12 ч. Процедить настой и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 1 месяца. Принимать настой утром и вечером, слегка подогрев предварительно на слабом огне. Настой из корней малины устраняет воспалительные процессы и даже способствует восстановлению слуха.

При отите (воспалении среднего уха), тугоухости поможет масло, настоянное на листьях грецкого ореха. Надо аккуратно смазывать маслом наружную часть уха (внутренние ходы — но не глубоко, чтобы не повредить барабанную перепонку) и за ухом. Для приготовления масла надо 23 июня (это самый долгий день) нарвать листьев грецкого ореха, мелко нарезать, сложить в пол-литровую баночку и залить подсолнечным маслом, поставить в прохладное, темное место. Через 2—3 месяца лекарство готово.

Для снятия боли, особенно у малышей, можно применять теплое масло лаванды (по 3—4 капли 3—4 раза в день), а также можжевеловую настойку.

Поместить в больное ухо марлевый или ватный тампон, смоченный в **можжевеловой настойке** (15 ягод на 100 мл водки, настаивать 7 дней), менять тампон каждые 2 часа.

Не забывайте при остром отите об обильном питье. Теплые чаи из липового цвета, цветков ромашки и крапивы двудомной уменьшают отечность слизистых оболочек и помогают освободить барабанную полость от продуктов воспаления.

Смешайте **сок листьев плюща** с равным количеством любого рафинированного растительного масла. Смочите в смеси марлевый жгутик и введите в слуховой проход на 1—2 часа. Делайте процедуры ежедневно, до прекращения воспалительного процесса.

Продуло уши, и появился гной? Нет проблем. Просто выжмите из кислого винограда 250 мл сока, залейте его в фарфоровый чайник и поставьте на слабый огонь. Держите на огне, пока сок не загустеет, а затем снимите и охладите. Пе-

ред употреблением смешайте густой сок с 0,5 л меда. Смесь нужно нагреть и закапать в теплом виде по несколько капель в каждое ухо. Обычно для лечения хватает недели, но если гной продолжает течь, то нужно продолжить процедуру до излечения.

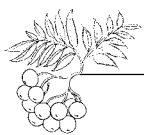
Закапывать ребенку в больное ухо по 2 капли, а взрослому — по 10 капель сока из свежих листьев базилика (2—3 раза в день). Если у вас под рукой не окажется свежего базилика, то вы можете приобрести в аптеке масло этого растения. Такое масло — великолепное обезболивающее средство, его обязательно надо иметь в домашней аптечке. Оно поможет не только при отите, но и при артрите, радикулите. Достаточно втереть масло в больное место, как уже через несколько минут вы почувствуете облегчение.

Если в ухе скапливается гной, его необходимо удалять. Для этого следует закапывать в оба уха раствор борной кислоты, фурацилина, диоксида, других дезинфицирующих средств. На помощь также придут травы. Приготовьте следующий отвар: по 4 части листьев подорожника, плодов шиповника, по 3 части — травы чабреца и фиалки трехцветной, по 2 — травы хвоща и почек сосны. Смешайте составляющие, заварите 1 ч. л. смеси 200 мл кипятка и дайте ребенку выпить в течение дня. Курс — 2—3 недели.

Старинный рецепт лечения ушей у детей. Буквально через 10—15 мин боль стихает. Нужно взять черную корку (во всю буханку) с хлеба, положить в дуршлаг над кастрюлей с водой (водяная баня), прогреть с двух сторон. Затем приложить к больному ушку (по типу компресса: целлофан, вату и завязать платком). Желательно поддержать не менее 1 ч. Если водочный компресс «остывает» уже через 1,5 ч, то хлебный — держит тепло более 3 ч и прекрасно греет. А если же проделать 2—3 дня подряд, то боль уйдет надолго.

Сварить в «мешочек» 1 яйцо, достать желток, из его середины пипеткой взять желтоватую жидкость и капнуть 2 капли в ухо, завязать платком и лечь спать. После пробуждения станет намного легче. Затем взять тоненькую пластинку репчатого лука, на него положить листик золотого уса и чуть-чуть сливочного масла, свернуть жгутиком и вставить в ухо. Держать лекарство 3 часа. Вечером прогреть ноги: в 5 л горячей воды добавить 1 ст. л. горчицы и 2 ст. л. соли.





Все размешать и греть этим составом ноги, пока не остынет вода. Надеть теплые носки и полежать под одеялом. На ночь капнуть в ухо несколько капель настоя **мумие**: 1 таблетку мумие нужно растворить в 1 ст. л. водки и 2–3 капли ввести в ухо. Это средство хорошо очищает от гнойной жидкости. А еще в очищенной луковице вырезать сверху небольшое отверстие, добавить туда немножко сахарного песка и поставить в духовку, пока луковица не размягчится. Образовавшуюся горько-сладковатую жидкость (сок) закапывать по 2–3 капли. 7 дней лечиться, и болезнь пройдет.

Очистить ухо от выделений. Приготовить сок лука. Пипетку согреть в кипятке и сразу же засосать ею сок лука. Осторожно влить в ухо 3–4 капли. Сделать компресс. Можно закладывать в больное ухо ватку, смоченную соком лука. Не забывайте удалять его, когда высохнет. При глубоком отите повторите процедуру несколько раз.

Удаление серных пробок из ушей и снятие боли в ушах после простуды

Взять льняной лоскут длиной 25 см и шириной 4 см, растопить воск на паровой бане (парафин и свечи хуже), окунуть лоскут в растопленный воск. Когда воск чуть-чуть затвердеет, взять вязальную спицу 3 мм толщиной и накрутить ткань на спицу. Затем спицу извлечь. У вас должна получиться трубочка. Один конец трубочки нужно вставить в ухо, а второй поджечь. Когда трубочка догорит, выньте ее из уха. Приступая к работе, нужно принять меры безопасности: закрыть волосы и плечи полотенцем, угол наклона трубки выбрать такой, чтобы расплавленный воск не попал в ушную раковину. Эта операция особенно эффективна при серных пробках. Вся сера, которая копится годами и ухудшает слух, «выгорит» или ее вытянет огнем на ткань. Если с первого раза у вас ничего не вышло, то нужно повторить процедуру до получения нужного результата.

Чесночное масло при заболеваниях ушей и отите. Оно особенно полезно при заболеваниях ушей у маленьких детей, инфекциях внутреннего уха, кандидозе полости рта, сыпи, зуде половых органов и легких ожогах. Чесночное масло хранится 3 месяца в холодильнике в темном стеклянном флаконе с плотной пробкой. Рецепт приготовления. Заполните 3/4 объема стака-

на мелко порезанным чесноком, переложите в 0,5 л банку и медленно, тонкой струйкой, при постоянном помешивании влейте 3/4 стакана оливкового масла. Закройте банку крышкой и поставьте на 10 дней на солнце. В течение этого времени смесь 2–3 раза аккуратно перемешайте. На 11-й день процедите, добавьте 2–3 капли эвкалиптового масла или глицерина, перелейте в бутылку из темного стекла с плотной пробкой и поставьте в холодильник. Закапывать в ухо по 3 капли масла очень медленно и осторожно.

Попробуйте лечиться настойкой **софоры**. 100 г софоры японской (в измельченном виде) залить 0,5 л водки. Настоять в темной бутылке, в темном месте один месяц. Затем этой настойкой закапывать в уши. Выздоровление наступит быстро, и вы больше никогда не будете болеть отитом.

Для лечения отита можно воспользоваться растением, которое называется чернокорень. 200 г сухих корней нарезать и положить в литровую бутылку или банку. Доверху залить водкой, настоять 10 дней. При отите: втирать за ухом почаще. Закапывать в ухо нельзя, сожжете.

Прополис уберет прострел в ушах. Если при простуде начинает стрелять в ухо, то желательно не затягивать, а сразу начать лечение. На этот случай пригодится прополис на спирту (5 г прополиса растворить в 100 мл спирта). Из бинтика делается жгутик, обмакивается в спирт и вставляется в ухо. Лечь этим ухом вверх и подремать. В большинстве случаев все сразу проходит.

При первых признаках прострела в ушах есть еще один похожий рецепт:

Надо купить или самим приготовить 40%-ю настойку **прополиса**, чтобы она всегда находилась в домашней аптечке. Смешать 1 часть настойки прополиса с 4 частями растительного (**подсолнечного или оливкового масла**), взболтать до получения эмульсии светло-коричневого цвета с приятным запахом. Перед употреблением взболтать, намочить две марлевых трубочки и вставить их в уши на час. Всего надо провести 10–12 процедур через день. Это очень эффективное лечение подходит и для профилактики тугоухости.

Свекла с медом уберет прострел в ушах. Когда «стреляет» ухо: натрите на самой мелкой терке красную свеклу, сок смешайте поровну с разогретым медом и капайте в оба уха





по половине пипетки. Отжатую мякоть свеклы смешайте поровну с медом, добавьте муки (желательно ржаной) и замесите тугую лепешку. В середине лепешки сделайте дырку и наденьте на ушную раковину, расправив тесто вокруг уха. Сверху — тонкая пищевая фольга или полиэтиленовая пленка. Затем тепло укутайте ухо пуховой шалью или шерстяным шарфом. С таким компрессом можно спать всю ночь. Делайте так до полного исчезновения болей в ушах.

Капать по 1–2 капли сока **каланхоэ** в больное ухо 3–4 раза в день. Если вы используете спиртовую вытяжку каланхоэ, то обязательно разбавьте чистой водой 1:1. Каланхоэ обладает сильным антибактерицидным, противовоспалительным действием и используется при лечении отита.

Можно свежесжатым соком **золотого уса** смочить ватный тампон и поместить в ухо на 20 мин. Повторить 2–3 раза в день в течение 3–4 дней.

Если приготовить **капли из смеси масел**: багульниковое (20 %), зверобойное (20 %), облепиховое (40 %) и 20-процентной настойки прополиса, то можно вылечить отит, аденоиды, гайморит, фарингит, полипы в носу, тонзиллит, ларингит, насморк.

Ярко выраженным противовоспалительным и анестезирующим действием обладает **настойка березовых почек**. Готовить ее просто: настоять березовые почки в водке в соотношении 1:10 в течение 2 недель, постоянно взбалтывая. Несколько капель этого настоя капнуть в теплом виде на ватку и вставить в ухо. Курс лечения — 2 недели. Результат — пропадают воспалительные процессы, прекращаются гнойные выделения, улучшается слух.

Закапать в ухо теплый **сок алоэ**, сверху положить вату и надеть теплую шапку или платок. Делать такие процедуры 3–4 раза в день, а на ночь — обязательно.

Выжать сок из **2 лимонов**, несколько раз процедить, слить в стеклянную посуду и хранить в темном прохладном месте. Закапывать в ухо по 5 капель 2 раза в день. Снимается боль, проходит воспалительный процесс, улучшается слух. Срок лечения — до выздоровления.

Возьмите 1 ст. л. **цветов полыни горькой** и залейте их 100 г **спирта**. Оставьте настаиваться в

течение 10 дней в месте, где нет солнечных лучей. Иногда взбалтывайте настойку. Обмакните в этом составе ватку, немного отожмите и положите ее в ухо на ночь. По истечении 3 дней боль должна пройти.

Листья или семена белены черной в виде масла закапывают в уши при болях среднего уха. **Масло**: 15–30 г порошка из сырья настаивают 8–10 дней в 100 мл теплого растительного масла или варят 5–10 мин, настаивают 1 ч и в теплом виде закапывают. Для этого кладут голову больным ухом вверх, оттягивают ухо вверх и назад, чтобы способствовать распрямлению ушного прохода, и капают из пипетки нужное количество масла. Помотайте головой, чтобы масло легче достигло дна. При необходимости слить его наклоните голову в другую сторону.

Траву и корни верблюжьей колючки в виде настоя вводят в ушной проход и делают компрессы на уши при гнойном отите. Настой: 20%-й, в теплом виде закапывают.

Свежий **корень дудника лесного** в виде сока из него используют для закапывания в уши при сильных болях в них.

Облепиховое масло подогреть и закапывать в ухо по 2–3 капли, 3–4 раза в день; перед тем, как закапывать маслом, закапать перекись водорода, подержать в течение 5 мин, очистить канал и закапать масло облепихи, держать не менее 30 мин.

Чтобы освободить ухо от гноя, надо обработать его 3%-й **перекисью водорода**. Ни в коем случае не пользуйтесь спичкой либо другими острыми предметами, которыми можно повредить барабанную перепонку или уязвимую кожу слухового прохода. Как же действовать? Скрутите из ватки несколько тугих жгутиков и, осторожно поворачивая их, поочередно вводите в ушной проход, пока он полностью не очистится от гноя.

Против боли ушей рекомендуется принимать настойку пиона (по 30 капель), закапывать в ухо сок хрена (по 2 капли). Прикладывайте к больному уху распаренную траву золототысячника. Хорошо помогает от ушной боли промывание уха горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло.

Корень девясила, прокаленный на огне и размолотый в порошок, смешать с бараньим жиром и смазывать этим составом ушную раковину.





При отите закапайте в уши **сок черемши**.

Настойка корневища аира болотного: 10 г корневища на 1/2 стакана водки, настаивать 10 дней. Закапывать в уши по 3–4 капли 3 раза в день. Одновременно можно принимать настойку внутрь по 30 капель 3 раза в день.

Еще один старинный способ лечения отита — закапывание в ухо теплым заячьим жиром. Перед процедурой ухо следует прогреть теплыми полотенцами.

При нагноении в ухе вкладывать фитиль из овечьей шерсти, смоченный в деревянном масле, 2–3 раза в день и на ночь.

Мука пшеничная, толокно овсяное — в равных частях, камфорный спирт, разведенный водой (1:2). Добавить взбитое куриное яйцо и 1 ч. л. льняного семени. Сделать в середине лепешки отверстие для ушной раковины и на ночь обложить больное ухо, прикрыть невыделанной заячьей шкурой (мездрой к телу) и укутать шерстяным платком.

Если ежедневно в течение 2 месяцев жевать корку лимона, слух улучшается.

Слух улучшается, если в течение длительного времени пить чай из лепестков красной розы.

Для улучшения слуха готовят напар из травы будры, сурепки, донника, взятых поровну. Пьют 3 раза в день по 150 мл в течение 1 месяца.

Использование собственной мочи является одним из самых высокоэффективных методов лечения. Моча собирается в течение суток, а затем хранится в темном месте до заметного брожения. Турунда, смоченная мочой, вводится в больное ухо один раз в день на 2–3 часа. Этот метод лечения используют до тех пор, пока не прекратится гноетечение из уха.

Взять лепестки от 20 роз (можно сухие), залить 100 г крутого кипятка, через 30 мин отжать лепестки. В настое растворить 5–10 г мумие и добавить 3–5 капель розового масла. Полученный раствор поставить на «водяную баню» и выпаривать до тех пор, пока не останется ровно половина, закапывать теплым в ухо по 3 капли на ночь в течение 2–3 недель.

Хронический гнойный средний отит

При лечении в народной медицине применяют следующие лекарственные средства:

Все растения, обладающие антимикробным и противовоспалительным действием. К ним относятся: чистотел, череда, зверобой, корень де-

вясила, цветки софоры японской, цветки календулы и т.д.

Наиболее эффективны **сок и настойка чистотела**.

Некоторые знахари советуют закапывать в ухо при хроническом среднем гнойном отите спиртовой настой махорки.

Для промывания слухового прохода и грануляций полезно использовать настои и настойки кипрея, ромашки, лепестков розы и т.д.

Очень хороший эффект дает промывание уха при хроническом гнойном среднем отите обычной водкой. Промывание делать 3 дня утром. В 60–70 % случаев после таких промываний прекращается гноетечение из уха через 2–3 дня.

При хроническом отите помогают наружные аппликации на больные места из муки, замешанной на камфарном спирте (предварительно разбавленном водой 1:2), с добавлением 1 взбитого яйца и 1 ч. л. льняного масла. Кладете на больное ухо, сверху компрессная бумага и шерстяной платок. Это очень мягкая процедура, делайте ее до полного избавления от болей в ухе.

Избавьтесь от хронического отита. Вставьте в ухо вату, смоченную в настойке зверобоя на водке, 20 мин подержите — и прощай отит.

Авиценна лечил хронический гнойный средний отит закапыванием в ухо теплого сока из листьев грецкого ореха и подорожника в соотношении 1:1.

Нужно помнить, что, прежде чем лечить уши, нужно вылечить нос. Эти 2 органа тесно связаны между собой посредством евстахиевой трубы, и лечение одного органа должно повлечь за собой лечение другого.

ОТОСКЛЕРОЗ (ОТОСПОНГИОЗ)

Отосклероз — это заболевание, при котором разрастается костная ткань лабиринта уха и, как следствие, происходит нарушение функции слуховых косточек в среднем ухе, что ведет к постепенному снижению слуха. Страдают, как правило, сразу два уха.





Заболевание чаще встречается у женщин, которые заболевают обычно в период полового созревания, беременности, кормления грудью, климакса.

Причины развития отосклероза точно неизвестны. Заболевание обусловлено патологическим процессом в костном лабиринте уха.

Риск развития отосклероза вызывают:

- длительное течение хронического воспаления среднего уха;
- болезнь Педжета (аномалия строения кости);
- врожденная фиксация стремечка;
- врожденные аномалии развития органов слуха.

Предполагается и наследственное возникновение болезни.

Как проявляется отосклероз?

Выделяют 3 периода течения заболевания:

- начальный;
- выраженный (ярко проявляются все основные симптомы);
- терминальный.

Болезнь обычно развивается медленно и может находиться в начальном или выраженном периоде достаточно длительное время, однако бывает и скачкообразное развитие заболевания. Иногда отосклероз прогрессирует быстро (скоротечная форма), что встречается в основном в подростковом возрасте, а также при наследственном характере заболевания.

Первые симптомы болезни появляются обычно в возрасте 16–20 лет. Вначале чаще всего поражается одно ухо, но постепенно отосклероз затрагивает и второе.

Типичной жалобой больных является понижение слуха и постоянный шум в ушах. Также людей, страдающих отосклерозом, беспокоят головокружения (при быстрых наклонах, запрокидывании головы), иногда с приступами тошноты и рвоты, плохое равновесие, боль, ощущение покалывания и заложенности в ушах, головные боли, ухудшение памяти, сна. Пациенты с трудом разбирают речь при глотании и жевании.

В большинстве случаев наблюдается так называемый парадоксальный симптом — в шумной обстановке (в трамвае, на улице) больные начинают лучше слышать.

На поздних стадиях заболевания появляется нейросенсорная тугоухость. Она развивается

медленно и постепенно, но под влиянием неблагоприятных факторов (например, инфекционных заболеваний) может наступить резкое ухудшение слуха.

Как ставится диагноз?

Диагноз «отосклероз» ставит врач-отоларинголог. В первую очередь он выслушивает жалобы больного, проводит осмотр (отоскопию).

При отосклерозе барабанная перепонка, как правило, не изменяется, наблюдается лишь розовое просвечивание (из-за истончения ее среднего слоя). Наружный слуховой проход широкий, в нем отсутствует сера. Кожа наружного слухового прохода тонкая, сухая и легкоранимая.

Помимо отоскопии, также проводятся исследования:

- тональная пороговая аудиометрия;
- речевая аудиометрия;
- камертональное исследование;
- ультразвуковое исследование;
- тимпанометрия.

Как лечить отосклероз?

Консервативные методы лечения отосклероза малоэффективны и приводят лишь к уменьшению шума. Слуховые аппараты помогают справиться с нарушением слуха только на ранних стадиях заболевания.

В большинстве случаев рекомендуется оперативное вмешательство — стапедэктомия. Операция заключается в удалении стремечка и замены его протезом. Нередко проводят частичную стапедэктомию, в этом случае удаляют лишь пораженные части стремени. После операции слух улучшается у 80–90 % больных.

Противопоказаниями к стапедэктомии являются:

- тяжелое общее состояние пациента;
- острые воспалительные заболевания дыхательных путей, одно слышащее ухо, воспаление кожи наружного слухового прохода, наличие очагов хронической инфекции (например, кариозных зубов, фурункулеза).

После операции на протяжении 2 дней необходимо соблюдать строгий постельный режим (при вестибулярных нарушениях — 4–5 дней и более). В течение 1 месяца нужно стараться избегать шума, не стоит слушать радио, смотреть телевизор. После операции (2–3 месяца) нельзя совершать резких наклонов туловища или по-





воротов головы, не рекомендуются и полеты на самолете.

Народная медицина рекомендует при отосклерозе. Если очень беспокоит и не дает спать шум в ушах — массировать околоушные области; также — массировать шею (воротниковую зону);

При шуме в ушах пить 3–4 раза в день **настой травы мелиссы** (1 ст. л. сухой, измельченной травы на стакан крутого кипятка); заваривать чай с травой мелиссой.

При стрессовых ситуациях, если появляется ушной шум, — пить **отвар из корней валерианы** 2–3 раза в день.

Принимать в пищу побольше **чеснока**.

Чаще использовать в качестве приправы **иссоп** (в мясные блюда, супы, соусы); зелень иссопа можно использовать как в свежем виде, так и в сушеном.

При шуме в ушах принимают **настой травы мелиссы** 3–4 раза в день по 1/2 стакана.

1 ст. л. измельченной травы мелиссы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают.

Можно очистить большую **луковицу**, сделать в ней отверстие, засыпать туда 1 ч. л. **семян тмина**, накрыть ваткой и испечь в духовке. Образовавшийся сок нужно закапывать в уши по 5–7 капель 2 раза в день.

2 ст. л. **травы укропа** заливают в термосе 0,5 л кипятка, настаивают 20–30 мин, процеживают и принимают 3 раза в день до еды.

Полезно есть больше **чеснока**.

Улучшить слух поможет такой рецепт. 1 зубок свежего чеснока очищают, растирают до кашеобразного состояния, добавляют 2–3 капли камфарного масла. Полученную смесь кладут в несколько слоев марли и вставляют в больное ухо ежедневно за 15–20 мин до сна. Держат чеснок до ощущения жжения.

Для улучшения слуха также советуют каждый день съедать по 1/4 **лимона** вместе с кожурой и регулярно добавлять зелень иссопа в мясные блюда, супы, соусы.

При отосклерозе рекомендуется применять следующий **сбор**. Для его приготовления потребуются: череда трехраздельная, трава — 20 г, календула лекарственная, цветы — 20 г, тысячелистник обыкновенный, трава — 10 г, солодка голая, корень — 10 г, эвкалипт, ли-

стья — 15 г. Для удобства дозировки: в 1 ст. л. «без горки» содержится 5 г сухой травы. Для приготовления настоя взять 1 ст. л. сбора и залить стаканом кипятка (200 мл). Настаивать около 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день 4 недели.

ТУГОУХОСТЬ И ГЛУХОТА

Почти у 10 % населения наблюдается в различной степени выраженное снижение слуха. Около 1/1000 — 1/800 новорожденных появляются на свет с выраженным нарушением слуха. В 2 из 3 случаев рождаются дети с менее выраженной потерей слуха. В период детства 2–3 из 1000 детей резко теряют слух. Подростки находятся в группе риска из-за чрезмерного воздействия шума и/или травмы головы. У пациентов пожилого возраста наблюдается прогрессирующее снижение слуха, что, вероятно, вызвано старением и длительным воздействием шума. Распространенность нарушения слуха у людей в возрасте старше 65 лет от 25 до 40 %; старше 75 лет — от 40 до 66 %.

Понижение слуха в раннем детстве может привести к пожизненным нарушениям слухового восприятия и воспроизведения речи. Серьезность патологии определяется такими факторами, как продолжительность, распространенность, выраженность тугоухости; необходимо учитывать также индивидуальные особенности каждого ребенка (сопутствующее нарушение зрения, задержка психического развития, нарушение речи, неадекватная лингвистическая окружающая среда). Чаще поражаются дети с сенсорными, лингвистическими или когнитивными нарушениями.

Поражение слуха классифицируется на кондуктивную (поражение звукопроводящего аппарата), нейросенсорную (поражение звуковоспринимающего аппарата) либо смешанную тугоухость. Кондуктивная тугоухость развивается при локализации патологических изменений в наружном слуховом проходе, на барабанной перепонке или в среднем ухе. Нейросенсорная тугоухость обусловлена повреждением внутреннего уха (сенсорная) или VIII черепного нерва (неврогенная).





Важно различать данные нарушения, потому что сенсорная потеря слуха иногда обратима и редко представляет угрозу жизни, а при неврогенной потере слух редко удается восстановить, нарушение может быть вызвано опухолью мозга, нередко опухоль локализуется в области мостомозжечкового угла. Смешанная тугоухость может возникнуть из-за серьезной травмы головы с переломом или без перелома основания черепа или височной кости, хронической инфекцией или одним из многих генетических нарушений.

Потеря слуха бывает врожденной или приобретенной, прогрессирующей или внезапной, временной или постоянной, односторонней или двусторонней, умеренной или глубокой. Причиной потери слуха может быть ототоксичность, вызванная применением лекарственных средств.

Образование серной пробки в наружном слуховом проходе — наиболее общая причина устраняемой потери слуха, чаще это встречается в пожилом возрасте. У детей иногда обнаруживаются инородные тела, obturating наружный слуховой проход.

Инфекции, особенно острое воспаление среднего уха и его последствия, — наиболее частые причины кондуктивной тугоухости, особенно у детей. Почти каждый ребенок испытывает легкую или умеренную потерю слуха после перенесенного острого среднего отита. Рецидивирующий или хронический средний отит может нарушить целостность цепи слуховых косточек и явиться причиной стойкой кондуктивной тугоухости, а при хроническом среднем отите могут сформироваться холестеатома, грануляции и полипы, что также вызывает кондуктивную тугоухость. Секреторный отит после инфекции обычно приводит к временной тугоухости.

Акустическая травма может быть вызвана однократным резким шумовым воздействием (например, выстрелом или взрывом) или развиться в результате длительного воздействия на человека шума интенсивностью более 85 дБ. Несмотря на то, что люди отличаются по восприимчивости к шумовому воздействию, практически у каждого человека ухудшается слух при длительном интенсивном воздействии шума. Ухудшение слуха первоначально носит временный характер и длится от нескольких часов до одних суток.

Громкость измеряется в децибелах (дБ), которые являются 0,1 частью бела.

Децибел — 0,1 десятичного логарифма отношения силы данного звука к пороговому уровню. За пороговую величину громкости принят самый тихий звук частотой 1000 Гц, воспринимаемый здоровым молодым человеком.

Звук может быть измерен по уровню давления, уровню интенсивности или другими единицами измерения. С помощью дБ сравнивают две величины, что представлено логарифмом отношения этих величин.

Увеличение громкости на 20 дБ представляет 10-кратное возрастание уровня звукового давления и 100-кратное увеличение интенсивности звука ушах. Длительное воздействие интенсивного шума в конечном счете приводит к поражению волосковых сенсорных клеток в спиральном органе. Обычно прежде всего нарушается восприятие звуков частотой 4 кГц и при продолжительном шумовом воздействии это нарушение постепенно распространяется на более низкие и более высокие частоты.

Аутоиммунные заболевания могут привести к нейросенсорной тугоухости в любом возрасте.

Пресбиакузис — нейросенсорная тугоухость, развивающаяся при старении и, вероятно, являющаяся результатом возрастных изменений слухового анализатора, а также следствием хронического шумового воздействия. Важную роль в возникновении и развитии болезни играет прогрессирующее повреждение, разрушение волосковых сенсорных клеток внутреннего уха, сосулистой полоски, ганглиоцитов и улитки. Первоначально нарушается восприятие наиболее высоких частот (18–20 кГц), затем человек начинает хуже воспринимать и более низкие частоты. Субъективно снижение слуха люди начинают ощущать при нарушении восприятия частот 4–8 кГц; это происходит обычно в возрасте 55–65 лет (иногда ранее). При нарушении восприятия высоких частот значительно ухудшается восприятие речи. Хотя громкость речи кажется нормальной, однако некоторые согласные (К, Д, Ц, П, С, Т) трудноразличимы, пациентам кажется, что говорящий бормочет. Говорящий пытается говорить громче, при этом гласные звуки (более низкие частоты) произносятся четче, что не способствует лучшему восприятию речи.





Испытанные **народные рецепты** от тугоухости. Даже если уши не беспокоят, нужно всякий раз после душа или любой другой водной процедуры промокнуть ватной турундой влагу снаружи слухового прохода и смазать растительным маслом или жирным кремом кожу преддверия слухового прохода.

Это необходимо делать, чтобы не возникали микротрещины, через которые способны проникнуть инфекции, а также для того, чтобы отделение ушной серы проходило свободно.

Отвар или настой из корневищ аира болотного: на 3 стакана кипятка 2 ч. л. сырья, выдерживать 2–3 ч. Пейте по 1/4 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день. Курсы лечения 1–1,5 месяца с 15–20-дневным перерывом. Можно также пить при тугоухости свежий сок корневищ этого лечебного растения аналогично по 10 капель в течение 1 месяца.

1/2 стакана толченых **плодов аниса** залейте доверху **маслом шиповника** и настаивайте 21 день в темном прохладном месте. Процедите и закапывайте при тугоухости в каждый слуховой проход 3 раза в день по 3–4 капли настоя. Курс — 30 дней, можно повторить через 20 дней.

Очень эффективный рецепт при тугоухости из-за неврита слухового нерва: вкладывайте в уши турундочки, заполненные кашицей из одного зубчика чеснока в смеси с 3–4 каплями камфарного масла (можно купить без рецепта в аптеке). Закладочки можно оставлять до появления легкого чувства жжения. Процедуру проводить каждый день в течение полумесяца перед сном.

Вводить на сутки от тугоухости в слуховые каналы марлевые жгутики, смоченные смесью 10%-го **спиртового раствора прополиса с растительным маслом** в соотношении 1:1. Перед каждым употреблением спиртово-масляную эмульсию взбалтывайте. Курс — 15–20 дней.

Приготовьте настойку из 1/2 стакана с **можжевельновыми ягодами**, заполненной **водкой** и выдержанной в темном месте 21 день. Закапывайте настойку на ночь по три капли в каждое ухо с перерывом в 3 мин 2–3 недели при тугоухости.

Для укрепления иммунитета и очищения кровеносных сосудов при тугоухости употребляйте регулярно целебный морс, приготовленный из одного стакана клюквы, размятой деревянной

ложкой; сцедите сок, а шкурки залейте 1 л холодной воды и кипятите, потом добавьте 1 ст. л. меда и после охлаждения отвар соедините с процеженным соком. Весь смысл в том, что не кипятится сок, чтобы он не утратил полезность.

Почаще сдабривайте блюда листом лавра благородного, готовьте из него настой в подсолнечном масле (30 г на стакан) для закапывания в уши по 3 капли 3 раза в день, а также натирания висков.

При тугоухости нужно обязательно проверить артериальное давление. И, если оно превышает допустимые цифры (140/90), используйте вот такой рецепт: 1 ст. л. измельченных в порошок семян моркови проварите в 0,5 л молока 15 мин. Пейте по стакану этого лечебного отвара независимо от приема пищи 1 раз в день. Через пару дней ваше кровяное давление придет в норму и у вас прекратится шум в ушах.

Избавиться от шума в ушах вам также поможет, если каждый день будете закапывать по 2 капельки подогретого миндального масла (оно продается в аптеке без рецепта) в каждое ухо.

Вместо чайной заварки используйте лепестки роз и пейте без ограничений на здоровье. Такой напиток обладает тонизирующим свойством и улучшает кровообращение в органе слуха.

Измельчите горсть сухих лавровых листьев (лавра благородного) и залейте 200 мл растительного масла. Настаивать 5 суток. 3 раза в день натирайте виски этим настоем, а также закапывайте по утрам и перед сном по 3 капельки в каждое ухо, слуховой проход после этого заложите ватой.

Ежедневно съедайте вместе с кожурой не менее 1/4 лимона. В лимоне, как известно, содержится много витамина С (аскорбиновой кислоты), цитрина и калия. Эти микроэлементы повышают тонус и укрепляют кровеносные сосуды. В равной степени это относится к грейпфрутам, апельсинам и черной смородине. Эти фрукты поочередно вы должны есть каждый день.

Возьмите спиртовую настойку прополиса, добавьте к ней оливковое масло в пропорции 1:4. Встряхните полученный состав. Сделайте из марлевой ткани маленькие тампоны, смочите их в данном составе и вложите в слуховой проход, только делать это нужно очень осторожно, чтобы не повредить барабанную перепонку. Такое лечение проводится в течение 36 часов, затем





сделайте перерыв на 1 день и повторите процедуру. Всего проведите 12 таких процедур.

Также необходимо делать зарядку для ушей. Своими ладонями разотрите уши по часовой стрелке, прижимая ушные раковины к голове, а потом уберите руки. Также нужно положить палец в проход уха и резко одернуть его. Процедуры проводятся по 20 раз в день.

Сок ясеня, собранный в мае, поставить на огонь и подержать ухо над выделяющимися парами. Каждые 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.

Если вы страдаете тугоухостью, возьмите **луковицу** больших размеров, сделайте в ней ямку, положите в ямку 1 ч. л. **семян укропа**. Испеките луковицу в духовке. Когда она приобретет коричневый цвет — средство готово. Заверните луковицу в марлю и отожмите ее. Массу, которая у вас получилась, необходимо закапывать в больное ухо в теплом виде по 3–4 раза в день по 9 капель. Такое средство можно хранить в холодильнике, но перед употреблением подогревать. После закапывания из ушей пойдет грязь, сера, но когда все выйдет, человек станет лучше слышать. Курс такого народного лечения тугоухости продолжать около месяца.

Лечение тугоухости **медью** — это универсальный метод, помогающий и при многих других заболеваниях. Возьмите желтую или красную листовую медь, которая должна быть около трех миллиметров в толщину. Сделайте кружочки радиусом один сантиметр, почистите их очень хорошо наждачной бумагой. Один кружочек нужно положить на козелок, другой кружочек — на кость за ухом, оба кружочка должны быть положены друг напротив друга. Залепите кружочки пластырем. Процедура выполняется на ночь. Утром все снимите и помойте кружочки в теплой воде, пусть они подсохнут. Уши также помойте с использованием мыла. Процедура проводится ежедневно на ночь. Курс лечения — до полного выздоровления.

Возьмите 1 ст. л. **тмина**, 1 ст. л. **плодов можжевельника**, 5 ст. л. **ржаной муки**. Измельченные плоды можжевельника и тмина нужно смешать с мукой, из полученной смеси необходимо

испечь хлеб. С хлеба, пока он еще горячий, удалите корку, а в мякоть налейте спирта. Горячий хлеб положите на уши, вокруг них. Когда хлеб остынет, положите в уши вату, предварительно смоченную в миндальном или рутевом масле. Масла надо чередовать каждый день, меняя ватки. Процедуры помогут восстановить слух.

Возьмите 2 ст. л. **лаврового листа**, предварительно измельченного, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 2 ч. Этим составом необходимо закапывать и промывать уши при выделениях гноя и ослаблении слуха.

Существует еще 2 способа лечения гнойных заболеваний уха народными методами. Старайтесь такие болезни не доводить до серьезных осложнений, поскольку это может привести к полной потере слуха.

Возьмите 30 г измельченного **прополиса**, залейте 100 мл 70%-го **спирта**, дайте составу настояться в течение 1 недели, иногда состав необходимо взбалтывать. Затем процедите. Почистите ушные проходы и вставьте тампоны, смоченные в данном растворе, прижмите их к барабанным перепонкам уха. Процедуру повторяйте ежедневно. Курс лечения тугоухости — около 15 дней.

Возьмите **облепиховое масло** и 10%-ю настойку **прополиса**, которую можно купить в аптеке. Оба ингредиента берутся в пропорции 1:3. Состав встряхните, прежде чем использовать. Скрутите из ваты небольшой тампон, смочите в этом составе и вложите его в ухо. На следующий день сделайте перерыв, а через день опять повторите лечение. Лечитесь так в течение 2 месяцев. Данный способ также поможет восстановить слух, который ухудшился с возрастом.

Возьмите 1 стакан **кедровых орехов**, залейте 1 стаканом **водки**, дайте настояться в течение 40 дней в теплом месте, где нет доступа солнечным лучам. После этого состав процедите и принимайте по 10 капель внутрь после того, как позавтракали.

Также можно воспользоваться **настоем**. Для его приготовления понадобится 1 стакан скорлупы кедровых орехов, ее необходимо залить 1 стаканом кипятка, дать настояться в течение 40 мин. Выпейте приготовленный состав за 2 раза в течение суток. Данное народное средство лечения поможет при тугоухости, неврите слухового нерва, глухоте.





Возьмите спиртовую 30%-ю **настойку прополиса**, которая была настояна на **водке**, смешайте с **оливковым маслом**. Оба ингредиента берутся в пропорции 1:4. Перед тем как применять состав, встряхните его. Сделайте маленький тампон, смочите его в этом составе и вложите в ушные проходы. Тампоны оставляются на 36 часов. А у детей — на 12 часов. Курс лечения — 14 дней для детей. Процедуру проводите через день. А для взрослых курс лечения — 10–12 процедур. Такой метод используется при лечении хронического отита средней и острой формы. Процедуры нельзя выполнять при грануляциях и полипах в барабанной перепонке.

Если слух ухудшился после того, как вы переболели гриппом, нагрейте кусочек луковицы, заверните его в бинт и перед сном вложите в ухо поглубже, но так, чтобы кончик бинта оставался снаружи. Оставьте этот компресс в ухе до утра. Параллельно закапывайте в нос луковый сок, разбавив его наполовину водой (1–2 капли). Курс лечения — 3 недели, но без перерыва.

Для улучшения слуха после перенесенной инфекции смешайте щепотку измельченного в порошок лаврового листа (измельчите его в кофемолке), 1 ст. л. 9%-го уксуса и 1/2 стакана водки. Настаивайте 2 недели, процедите и закапывайте в уши сначала по 1 капле 3 раза в день в течение 1 недели, затем по 3 капли до восстановления слуха.

При постоянном шуме в ушах помогает **настойка мелиссы**. Взять одну часть травы и залить тремя частями 40%-го спиртового раствора. Настоять 1 неделю в прохладном темном месте, процедить и закапывать по 3 капли теплой настойки перед сном.

Знахари советовали для борьбы с тугоухостью через день мыть голову настоем луговой герани.

При лечении тугоухости и шума в ушах народная медицина советует закапывать в уши **отвар сока красной свеклы**, предварительно процеженный.

При тугоухости хорошо помогает закапывание в уши по 3 капли **камфорного масла**. Необходимо помнить, что закапывать в уши нужно только теплое лекарственное средство.

При некоторых случаях возрастной тугоухости может начаться атеросклероз мозга. Для недопущения развития этого заболевания взять цветы лугового клевера (красного) и залить

40%-м раствором питьевого спирта. Настаивать в течение 2 недель в прохладном темном месте. Процедить и принимать по 1 ч. л., запивая небольшим количеством воды перед приемом пищи.

Старинные лечебники рекомендуют: «Желчь одного козла хороша от звона в ушах, желчь зайца, смешанная с сахаром (желчи — 2 ст. л., сахара — 1 ч. л. Закапывать по 3 капли три раза в день. Еще лучше вводить в ухо турунды, смоченные этим составом. Турунду менять 4–5 раз в день), если закапывать в уши — возвращает слух». Применение желчи животных (и неважно, козла ли, медведя) основано на ее противовоспалительных и рассасывающих свойствах. Такая способность будет иметь значение при кондуктивной тугоухости, вызванной рубцовыми изменениями в звукопроводящей системе наружного уха. Однако желчь окажется бесполезной при нейросенсорной тугоухости, так как на механизмы ее возникновения желчь влияния не оказывает, даже в качестве физиотерапевтического препарата.

При шуме в ушах и ухудшении слуха надо пить очень горячий отвар травы хмеля по чашке в день и вливать в ухо по 7–8 капель миндального масла. Вливание масла чередовать: один день масло вливать в левое ухо, другой — в правое. Процедуру повторять в течение 1 месяца, затем сделать месячный перерыв и курс лечения повторить.

При невритах слухового нерва хороший эффект оказывает масляно-спиртовая эмульсия прополиса. Для ее приготовления сначала готовят спиртовую настойку (40 г мелко наструганного прополиса заливают 100 мл чистого спирта и настаивают в теплом месте 7 дней, ежедневно взбалтывая). После фильтрации настойку смешивают с кукурузным или оливковым маслом в концентрации 1:4. Перед употреблением жидкость необходимо взбалтывать. Марлевая турунда, пропитанная эмульсией, вводится в слуховой проход через день на 36–48 ч. Общее количество процедур — 10–12. При применении этого метода улучшение слуха и исчезновение шума достигается в 80 % случаев.

Деготь также широко рекомендован народными целителями для лечения снижения слуха. Его местно-раздражающее свойство способно усилить локальное кровоснабжение органов





слуха и тем самым улучшить микроциркуляцию, а вслед за нею — трофику тканей (то есть их питание). Аппликации **дегтя** будут эффективны в начальных стадиях нейросенсорной тугоухости в сочетании с методами научной медицины. Другое дело, что эти же свойства дегтя могут нанести вред чувствительной коже слухового прохода. Поэтому для местных аппликаций перед введением турунды с дегтем наружный слуховой проход следует обильно смазать детским или стерильным растительным маслом и удалять турунду при малейшем ощущении дискомфорта. А вот применение дегтярной воды с молоком при нейросенсорной тугоухости — мощное средство при тугоухости инфекционного происхождения (отиты), основанное на антимикробных свойствах березового дегтя.

1 ч. л. чистого березового дегтя смешать с 1 стаканом теплого молока. Принимать внутрь 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс лечения — 1,5 месяца. Глухота после такого лечения значительно снижается или пропадает.

В Узбекистане настои и отвары переступня белого используются при слабом зрении, понижении слуха, выпадении волос.

Экстракт элеутерококка жидкий (аптечный препарат) назначают при неврозах, физических перегрузках, ухудшении зрения и слуха.

Наступила весна. Пора собирать подорожник, который, помимо других болезней, прекрасно лечит тугоухость. Нарвите несколько листочков этого целебного растения, измельчите их и получите сок. Закапывайте в каждое ухо на ночь по 2 капли в течение 1,5 месяца. Положительный результат не заставит себя долго ждать.

1/2 стакана скорлупы сырых кедровых орехов залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте около 1 ч, процедите. Данный настой пейте по 1/2 стакана перед едой. Продолжительность лечения может составлять 14 дней.

Следует знать, что элементарный насморк и простуда, тонзиллит и ангина, ларингит и фарингит непосредственно связаны с органами слуха. Осложнения при этих заболеваниях зачастую и приводят к тугоухости.

Несколько ягод калины раздавите, добавьте натуральный мед 0,5 ч. л., заверните смесь в хлопчатобумажную тряпочку и закладывайте в уши на ночь узелком наружу. Курс — 2 недели.

После такого лечения улучшится слух, пропадет шум в ушах.

Компрессы из глины улучшат слух. Обыкновенную глину разбавить горячей водой до сметанообразного состояния, в теплом виде смазать ею ткань и приложить к уху на 30 мин, а сверху — грелку, чтобы компресс не остывал. То же проделать, при необходимости, со вторым ухом. Через несколько сеансов старинной физиотерапии глухота проходит.

Для улучшения слуха, профилактики атеросклероза, ишемии, инфаркта, инсульта, для улучшения памяти, зрения и всяких сердечных болезней есть следующий старинный рецепт: В крепкий самогон жгли сахар, от этого он становился красновато-коричневым. Затем на пол-литровую банку этого «бренди» добавляли 5 зрелых сосновых шишек (еще с семенами), 25 г корешков калгана (5–7 штук, в зависимости от размера) и 1 веточку вереска. Закрытую крышкой банку настаивали 2–3 недели и не процеживали. Лекарство принимать следующим образом: вечером за 10–15 мин до сна выпить стакан некрепкого, чуть горячего чая, в который добавлена 1 ст. л. бальзама. Будет лучше, если чай этот выпить с медом. Самогон можно заменить водкой или коньяком. Кусочек сахара посыпать золой, положить на вилку и поджечь. Зола будет действовать как катализатор, и сахар загорится. Капли его падают в водку и сразу растворяются. На 0,5 л сжигать не более 1 куса сахара.

При ухудшении слуха вам понадобится свекла. Кусочек сырой свеклы натрите на мелкой терке. Этой свекольной массы вам понадобится всего 100 г. Сложите ее в эмалированную кастрюлю. Влейте туда 200 г воды, положите 1 ст. л. меда. Кастрюлю поставьте на огонь, доведите массу до кипения. Теперь накройте кастрюлю крышкой, уменьшите огонь и оставьте смесь вариться 15 мин. Потом снимите и дайте массе немного остыть. Она должна быть комфортно теплой. Использовать ее надо таким образом: взять кусок марли, сложить его несколько раз. Массу выложить на эту марлю, а ее приложить так, чтобы она лежала вокруг уха. То же самое сделать и со вторым ухом. Держать компресс около 1 ч. Делать эти компрессы в течение 1 недели. Уже через пару дней слух станет гораздо лучше, а потом восстановится полностью.





Масло улучшит слух. Взбейте 0,5 л свежего **натурального молока**, чтобы получился маленький кусочек масла. Растопите его, остудите и закапывайте в ухо по 1 капле. Иногда достаточно 3 закапываний, чтобы слышать отлично.

Приготовить **сбор**: соцветия лугового красного клевера — 2 части, цветы и лист липы — 1 часть, мелисса лекарственная — 3 части, мята перечная — 2 части, сушеница топяная — 3 части, пустырник обыкновенный — 4 части. 1 ст. л. смеси с верхом залить 1,25 стакана кипятка, настаивать 40 мин, процедить и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды 3–4 недели.

Для улучшения слуха также рекомендуется принимать **препараты лимонника, родиолы розовой, женьшеня**.

Улучшение слуха **при помощи упражнений**. Предлагаемые ниже упражнения «небесный барабан» были разработаны китайской народной медициной много сотен лет назад. Они позволяют улучшить слух пожилым и старым людям, а также больным кохлеарные невритом.

1. Обе ладони прижмите к ушным раковинам (проще сказать: закройте ладонями оба уха).

2. Побарабаньте 3 средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку, при этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.

3. После того как закончите барабанить, снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с них. Прodelайте эту манипуляцию 12 раз.

4. В заключение упражнений вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими 3 раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы. Эта часть упражнений «небесный барабан» выполняется 3 раза.

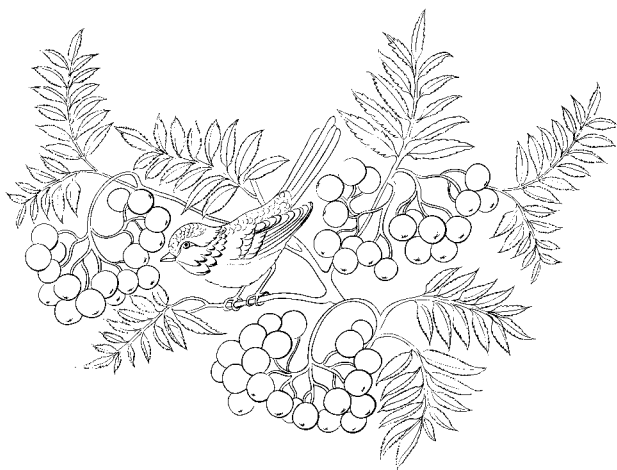
Затылок — это место сбора всех «яньских» меридианов. Здесь же под местом, где вы барабаните пальцами, находится черепное покрытие, которое закрывает мозжечок, играющий большую роль: он укрепляет и корректирует движения тела и осанку.

12-кратное постукивание в соответствии с представлениями традиционной китайской медицины оказывает освежающее действие на мозг. Эффект наиболее ощутим по утрам, но эти упражнения рекомендуется выполнять и при сильной усталости.

Вращение пальцами в ушах следует понимать как массаж барабанной перепонки, это относится также к быстрому открыванию и закрыванию слухового прохода.

Эти упражнения значительно улучшают слух и предупреждают развитие многих заболеваний уха.





РАНЫ, УШИБЫ, ВОСПАЛЕНИЯ

Для заживления ран и ушибов разрезать лист **Далюэ** и одну из половинок приложить разрезом к ране. Через 5–6 часов она начинает затягиваться. Листья менять 2–3 раза в неделю до полного излечения.

Наполнить всю бутылку свежими измельченными листьями **крапивы двудомной**, залить доверху **водкой**, настоять на солнце 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Промыть рану и приложить к ней компресс из настойки. Держать 2–3 часа. Менять 3–4 раза в сутки. Это прекрасное средство лечения ран и порезов.

Смешать 100 г **растительного масла**, 8 г **желтого воска**, 5 г **белого воска**, 20 г **порошка живицы сосны** (канифоли), 1 г **порошка ладана**, 1 ст. л. **свежего несоленого сливочного масла**. Все кипятить на водяной бане 10 мин, постоянно помешивая деревянной палочкой и снимая с поверхности пену. Хранить в темном прохладном месте. Тонкий слой мази на марле или тряпочке прикладывать к ране или порезу. Повязку менять один раз в сутки. Прекрасно излечивает раны и порезы, даже очень старые.

Вскипятить на слабом огне 2 части растительного масла и 1 часть чистого пчелиного воска,

хорошо размешать. Промыв рану дезинфицирующим раствором, прикладывать повязку с мазью. Менять каждые 6–8 часов.

Для заживления ран прикладывать к ним повязки, смоченные в свежем соке лука репчатого.

2 части порошка коры дуба и 1 часть порошка почек тополя черного смешать с 7 частями свежего несоленого сливочного масла, настоять ночь, утром вскипятить на слабом огне, помешивая содержимое деревянной палочкой, процедить, отжать и слить в банку. Мазью смазывать пролежни тяжелобольного человека.

Изготовить мазь: измельченные в кашицу иголки ели обыкновенной — 100 г, каша из 10 репчатых луковиц, топленое сливочное масло — 500 г, порошок медного купороса — 150 г, порошок живицы (смолы) — 200 г. Все составляющие тщательно смешать друг с другом и довести до кипения на водяной бане, постоянно помешивая содержимое. Мазь получается жгучая, но она очень эффективна при нарывах, ушибах, переломах костей.

Порошком дубового листа полезно присыпать раны, полученные от острых предметов.

На свежую рану наложить и завязать компресс из кашицы **репы**. Менять по мере ее высыхания.





Кровоточащую рану полезно посыпать **бобовой мукой**, пока кровь не остановится. Тогда забинтовать рану и держать повязку до тех пор, пока рана не заживет.

Для регенерации тканей при глубоких ранах применять **липовый деготь**, способствующий интенсивному наращиванию тканей и кожи. Забинтовав рану, оставить ее в покое и зря не тревожить.

Свежими цветками зверобоя заполнить посуду, залить растительным маслом, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Смазывать участки кожи, поврежденные лучевым облучением, ранами от острых предметов, при различных заболеваниях кожи. Сохраняется такое противовоспалительное масло несколько лет.

Заполнить бутылку **березовыми почками**, залить их **водкой**, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Настойкой пользоваться участки кожи, пораженные ранами, ушибами, нарывами, ожогами, различными воспалительными процессами.

При ушибах прикладывать к больному месту кашицу из свежих **листьев капусты белокочанной**.

При растяжении суставов наложить на них кашицу **репчатого лука**, смешанного с **сахарным песком**, сверху обернуть компрессной бумагой и укрепить бинтом. Менять 2–3 раза в сутки.

Многослойную марлю намочить в горячем молоке и сделать компресс при растяжении суставов, сверху положить компрессную бумагу и укрепить бинтом. Менять по мере остывания компресса.

Порошком березовых углей полезно присыпать застарелые, незаживающие раны.

При порезах сухожилий рекомендуется наложить на раны кашицу из свежего корня тысячелистника или порошок из его корня.

При растяжении сухожилий смешать кашицу репчатого лука с сахарным песком, положить смесь на больное место толстым слоем и забинтовать.

При переломах костей размешать 0,1 г медного порошка в стакане непастеризованного молока, добавить 1 яичный желток, тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в неделю.

Тщательно смешать 20 г смолы ели, одну растолченную деревянной толкушкой луковицу, 50 г оливкового масла и 15 г порошка медного купороса. Греть состав на слабом огне, не доводя до кипения, 25–30 мин, периодически помешивая. 1–2 раза в сутки смазывать больные места при переломах костей, нарывах, ушибах.

При обморожениях полезно в пораженные участки кожи втирать гусиный жир или внутренний жир любого домашнего скота.

При ушибах прикладывать к больному месту кашицу из сваренной фасоли.

Сухую траву бессмертника песчаного поместить на раскаленное железо и, когда трава испепелится, охладить, просеять, смешать с растительным маслом. Применять для компрессов утром и вечером при застарелых ранах.

Если ранозаживляющие мази не помогают в течение 5–6 дней, 1 ст. л. сухих измельченных листьев болиголова пятнистого смешать с 1 ст. л. меда и приложить к ране. Держать 12 часов.

100 г свежих цветочных корзинок календулы и 200 г растительного масла настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, затем поставить на кипящую водяную баню, варить в закрытой посуде 1 ч, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Применять в виде компрессов при ранах и ушибах во избежание образования рубцов.

50 г измельченных в пудру цветков календулы смешать с 200 г топленого нутряного свиного сала, поставить на кипящую водяную баню и, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, довести до однородного состояния. Хранить в холодильнике. **Мазь из календулы** — прекрасное и многостороннее средство при любых плохо заживающих ранах, заболеваниях кожи, закупорках, варикозных расширениях вен и пролежнях, являющихся серьезной проблемой при уходе за лежачими больными. Она ускоряет заживление больших и маленьких ран, стимулирует грануляцию тканей, препятствует воспалительным процессам, обладает бактерицидным действием по отношению к стафилококкам и стрептококкам. Мазь улучшает циркуляцию крови в коже, делает ее эластичной и более устойчивой к механическим и химическим раздражениям. Резаные, глубокие рваные раны, ущемления, содранная кожа, ожоги от кипятка, ожоги при проведе-





нии лучевой терапии, трещины, ссадины (часто на губах, в углах век, на пальцах и сосках груди и др.) хорошо поддаются действию этой мази. При всех видах бактериальной или грибковой инфекции кожи (например, вокруг рта, в области заднепроходного отверстия, на ограниченных участках кожи, покрытых зудящей сыпью) мазь из календулы благотворна. При аллергических или кожных сыпях иного происхождения она смягчает напряжение или зуд, помогает при уходе за руками, если они стали шершавыми и покрылись трещинами от едких моющих и чистящих средств или когда лицо и губы подвергаются резким погодным влияниям при сильных морозах или жаре. Для грудных детей, страдающих опрелостями, мазь из календулы — незаменимое целебное средство. Дерматит от пеленок, сыпь новорожденных, реакция на одноразовые пеленки — все это быстро исчезает под действием мази. Мужчинам с чувствительной кожей не найти после бритья лучшего успокаивающего и целебного крема.

Кашицу из одной **луковицы репчатого лука**, 1 ст. л. порошка **листьев подорожника** смешать с равным по объему количеством меда. Применять для компрессов. Делать их 3 раза в день при ушибах и кровоподтеках, держать по 2 часа.

Смесь кашицы свежей или печеной мякоти **репчатого лука** и **сахара** (10:1) прикладывать к поврежденной связке на 5–6 часов, затем повязку менять.

200 г сливочного несоленого масла, 200 г растительного масла, 100 г свежей смолы ели, 100 г пчелиного воска положить в эмалированную посуду, нагреть на кипящей водяной бане, варить 2–3 ч, часто помешивая содержимое деревянной ложкой. В горячем виде перелить в стеклянную банку, закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Втирать мазь в раны, ссадины, пролежни, незаживающие язвы.

Рану, язву промыть спиртом. Срезать спелый пшеничный колос с небольшим концом соломины, повернуть его концом колоса вниз к ране и осторожно водить по ней крестообразно 3 раза. Делать так утром, в середине дня и вечером, каждый раз срезая новый колосок. За 3 дня истратить 9 свежих колосков. Средство удивительное, быстро излечивает кровотечения, вытягивает гной, и через несколько дней рана заживает.

Свежую траву **полыни горькой** истолочь до сока и прикладывать к ушибам, кровоподтекам, ссадинам, опухольям. При сильном ушибе наложить толстым слоем, не допускать высыхания, чаще менять или смачивать водой. Зимой применять **мазь**: 1 часть сока полыни, сгущенного на воздухе, смешать с 4 частями сливочного масла. Можно применить законсервированный водкой сок.

50 г сухих измельченных листьев эвкалипта и 0,5 л водки настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хорошо для примочек и промывания при гнойных язвах, рожах, абсцессах, флегмонах, гнойных маститах, гнойничковых заболеваниях кожи.

Кашица из помидоров — великолепнейшее средство против нарывов.

При переломах 1–2 раза в сутки втирать пихтовое масло, что ускоряет срастание кости.

Порошком из высушенных зеленых околоплодников грецкого ореха присыпать ссадины на коже.

Разжеванные грецкие орехи употреблять как пластырь, прикладывая его к нарыву.

При лечении переломов костей, вывихов, растяжений, ран 2 ст. л. ягод барбариса залить 1,5 стакана горячего молока, варить на слабом огне 30 мин, настоять 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При сотрясении головного мозга принимать цветочную пыльцу по 1/2 ч. л. 3 раза в день до еды и пить водочную настойку (1:10) цветков боярышника в смеси с водочной настойкой (1:16) прополиса, взятых в равных частях по объему. Эту настойку принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

400 г меда и 100 г нутряного свиного сала, смешав, растопить на кипящей водяной бане, постоянно помешивая содержимое деревянной палочкой. Использовать мазь при лечении гнойных ран и язв.

Соединить в равных частях по весу смолу ели, порошок листьев крапивы двудомной, нутряное несоленое свиное сало, мед. Все прокипятить на слабом огне до однородного состояния. Мазь в виде повязки применять при лечении ран, плохо заживающих язв.





Для ускорения заживления ран и переломов принимать по 1/2—1 ч. л. **цветочной пыльцы** 3 раза в день перед едой.

Для заживления переломов, ушибов, растяжений полезно 2—3 раза в день ставить на больные места компрессы из собственной свежей мочи.

Если раны присыпать порошком из цветков таволги вязолистной, они очень быстро станут заживать.

Затяжные раны поддаются действию сока травы портулака огородного: 2—3 раза в день раны смазывают соком, а затем прикладывают к ним компрессы, смоченные соком этой травы.

Присыпки из порошка корневищ аира прекрасно заживляют гноящиеся раны и язвы.

Мякиш пшеничного хлеба, намоченный в горячем молоке, ускоряет созревание нарывов и рассасывает опухоли.

1 ст. л. сухих измельченных листьев полыни горькой залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Использовать в виде компрессов при ушибах и опухолях.

Растертые листья мелиссы, как свежие, так и сушеные (в последнем случае размоченные в кипятке), прикладывают на тряпочке к ранам (приятно холодит, уменьшает боль).

Смешать 2:1 порошки из травы водяного перца и цветков подмаренника настоящего (желтого). Смесью присыпать застарелые язвы, даже с диким мясом.

10 г порошка корней лапчатки прямостоячей (калгана) смешать со стаканом топленого сливочного масла, варить на слабом огне 5 мин, постоянно помешивая содержимое, процедить и смазывать им трещины на коже рук, ног и на губах (особенно от ветра).

Порошком из коры ивы полезно присыпать кровоточащие раны. Пыль такого порошка втягивают в нос, когда из него идет кровь, после чего ложатся на постель, убрав подушки из-под головы.

К нарывам полезно прикладывать разрезанной стороной лист агавы американской.

Из фасоловой муки делают кашницу или густое тесто и прикладывают к ранам, кровоподтекам, фурункулам, панарицию.

1 ст. л. настойки арники (аптечный препарат) смешать с 5 ст. л. воды. В этом растворе намочить кусок ваты или бинта соответствующего размера, затем отжать его, чтобы он оставался

влажным, и наложить на поврежденный участок тела, фиксируя сверху легкой удерживающей повязкой. Если вата или бинт высохли, можно увлажнить их прямо через повязку смесью настоек с водой, не снимая компресс. Нельзя накладывать компресс на открытые раны. Он на своем месте там, где поверхность кожи не повреждена (тупые травмы).

Аптечную настойку всегда разбавлять водой в соотношении 1:5, если употреблять ее для компрессов при лечении травм, растяжений сухожилий и голеностопных, локтевых суставов, ударов, ушибов, опухлостей, синяков.

Кашицу из соевой муки прикладывать на раны, веснушки, кровоподтеки. Лекарственная повязка из соевого теста рекомендуется для созревания карбункулов и панариция.

Кашицу из свежих листьев персика прикладывают к раневой поверхности при абсцессах, фурункулах, ожогах, ранениях, для лечения сухой и мокрой экземы, при нейродермитах, лишаях.

Кашицей из цветков или листьев кипрея (иван-чай) лечат фурункулы или раны. Порошком из его высушенных листьев и цветков присыпают раны.

Измельченные свежие и распаренные листья сливы, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют их исчезновению.

Кашицу из свежих или мелкоизмельченных высушенных цветков и листьев девясила высокого прикладывают к кожным ранам, ожоговой поверхности, язвам.

Мякотью хурмы вместе с кожурой лечат гнойные раны и гнойничковые образования (фурункулы, панариции, чирьи и др.).

Свежим огуречным соком полезно промывать нагноившиеся раны и язвы, прикладывая затем к ним на несколько часов компрессы, смоченные в этом соке. Он обладает сильным антимикробным действием.

При ушибах, опухолях, укусах комаров, ос, пчел, для удаления веснушек и пигментных пятен к больным местам прикладывают свежие листья петрушки, делают компрессы, примочки, обтирания из свежего сока, из кашицы надземной части растения.

От ран и порезов помогает следующее замечательное средство. Смешать нутряной свиной жир с пшеничной мукой 1:1 по объему и жарить на сковородке. Затем добавить молоко и кипя-





тить, пока смесь не будет похожа на пасту. Толстый ее слой намазать на марлю и приложить к больному месту, перевязать. Держать повязку 10 часов. После 3–4 раз наступает значительное облегчение.

100 г сухих листьев **таволги вязолистной** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку разбавить 1:5 холодной кипяченой водой. Хорошее средство для обмывания и компрессов при трофических язвах конечностей, ранах и ожогах.

Кашицу из травы **кислицы обыкновенной** прикладывать к фурункулам, нарывам, язвам, гнойным ранам, опухольям, при диатезах, злокачественных опухольях.

Компрессы из кашицы **травы горошка мышиного** способствуют быстрому созреванию нарывов, фурункулов, для очищения гнойных ран и язв, как кровоостанавливающее средство при свежих порезах, ранениях.

Кашицу травы **донника белого** прикладывать для остановки кровотечения к кровоточащим ранам, геморроидальным узлам, нарывам, панарицию и различным опухолям.

Кашицей из листьев или свежей **травы сабельника болотного** лечат свежие и особенно гнойные раны, нарывы, фурункулы, злокачественные язвы.

Кашицу двух головок **чеснока** залить 0,5 л 6%-го **уксуса**, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойкой растирать участки тела, пораженные ушибами.

Для ран, порезов, язв, ожогов тонкая пленка, разделяющая отдельные слои луковицы, представляет асептическую повязку: ее накладывают на рану, покрывают марлей и завязывают.

Чистый или разведенный сок лимона в виде обмываний, компрессов, примочек применить при лечении свежих или инфицированных ран.

Сок из листьев и бутонов калужницы болотной полезно использовать как компрессы для заживления ран.

Кашицу листьев череды прикладывают к ранам и язвам, что способствует очищению их от гноя, подсушиванию и быстрому заживлению.

2 ст. л. измельченной в порошок коры со ствола шелковицы смешать с 1,5 стакана растительного масла, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем варить на кипя-

щей водяной бане 2 ч, процедить. Мазью смазывают небольшие раны, ушибы.

100 г порошка еловой смолы, 5 измельченных в кашу репчатых луковиц, 250 г растительного масла (лучше оливкового), 75 г порошка медного купороса тщательно растереть и томить на слабом огне, не допуская кипения, постоянно помешивая содержимое. Мазь обладает жгучим действием и активно лечит переломы и ушибы.

Кашицей из цветков и листьев кубышки желтой успешно лечат различные раны.

Мыло растереть на мелкой терке, смешать с водкой и яичным белком в соотношении 2:1:1 по весу. Однородную мазь на марле привязать к больному месту при растяжении сухожилия. Менять ее один раз в сутки.

Уваренная с виноградным вином мята — прекрасная примочка для гнойных, гнилостью и гангреной пораженных ран.

Смешать 15 г столового уксуса, 8 г порошка селитры, 4 г нашатыря и 180 г воды и применять в виде компрессов, примочек при ушибах и ранениях головы, что предотвращает воспаления при сотрясении мозга и кровоизлияниях.

1/3 ч. л. порошка квасцов, растворенная в стакане воды, хорошо промывает раны, останавливает кровотечение из носа, рта, очищает воду от органических примесей, используется для промывания влагиалища.

В случае неожиданной гангрены до оказания квалифицированной медицинской помощи пораженные участки тела покрыть или кислым тестом, смешанным с порошком мела, или присыпать их порошком березового угля, порошком корня аира. Все менять 4 раза в день до консультации врача.

Свежей измельченной травой сушеницы болотной (топяной) заполнить посуду, залить растительным маслом, оставить в темном месте на 3 недели, периодически помешивая содержимое, затем варить на кипящей водяной бане 1 ч, процедить, остаток отжать. Масло использовать в виде тампонов, смазываний при лечении гнойных ран, язв, ожогов, трихомонадного кольпита и эрозий шейки матки.

1 часть сока свежей травы вероники лекарственной и 1 часть 90°-го спирта настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, процедить, добавить еще 1 часть спирта и снова процедить. Перед употреблением взбалтывать.





Применять как компрессы, обмывания при ранах, кожных сыпях, подагре, ревматизме.

Свежей измельченной травой **вероники лекарственной** заполнить посуду, залить все **растительным маслом**, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, затем варить на кипящей водяной бане 1 ч, процедить, остаток отжать. Полученное масло — прекрасное наружное средство против гноящихся ран, фурункулов и при лечении ожогов.

Бальзам для гангренозных ран. Взять 500 г чистого оливкового масла, 100 г свежих цветков зверобоя, 50 г чистого пчелиного воска, 25 г чистого ладана и 25 г смолы сосны или ели. Масло и цветки зверобоя смешать, варить на кипящей водяной бане 1 ч, затем добавить порошки ладана, смолы и воск, хорошо размешать, чтобы все растопилось, и процедить через марлю.

Бальзам для глубоких и гнойных ран. 100 г перетопленного заячьего (или кроличьего) сала поставить на слабый огонь и добавить 10 г чистого пчелиного воска и 10 г смолы сосны или ели, помешивая, пока вся смесь не станет однородной (но не давать ей закипать, поскольку закипевший бальзам теряет свою силу), снимать пену с ее поверхности, потом остудить. Хранить в темном прохладном месте.

Бальзам для старых, трудно излечимых гнойных ран (за исключением ран от сифилиса). Для приготовления берут 100 г чистого оливкового масла, 10 г чистого желтого пчелиного воска, 5 г чистого белого пчелиного воска, 15 г скипидара, 10 г смолы сосны, 1 г чистого ладана, 1 ст. л. свежего сливочного масла. Все составляющие (за исключением скипидара) кладут в чистую эмалированную посуду и держат на слабом огне, помешивая, пока не образуется однородная смесь (не доводить ее до кипения!). Снять посуду с огня и медленно залить в нее скипидар, постоянно помешивая, пока он полностью не растворится в смеси. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. После применения бальзама на почерневшую рану кладут в 4 слоя марлю, намазанную смесью из кислого молока и белка свежего куриного яйца, взятых в равных частях по объему, затем пораженную поверхность до здорово-

го места покрывают мешочком, наполненным теплым печеным репчатым луком.

Примочки из виноградного уксуса с медом применяются при темных пятнах под глазами, а также на тех местах кожи, где застыла и затвердела (в виде темного пятна) кровь.

Порошком жженных **семян льна** полезно присыпать раны: это их подсушивает, снимает боль и жжение.

Смешать в равных частях по весу смолу ели, желтый воск, мед, растительное масло и варить, помешивая, на кипящей водяной бане до получения однородной мази. Использовать ее как наружное средство для лечения гнойных ран.

Ушибы, синевы, красные рубцы на коже излечиваются водочными примочками.

Кашица листьев лоха узколистного быстро очищает и заживляет раны.

В качестве хорошего противовоспалительного средства к ранам, язвам и геморроидальным шишкам прикладывать кашицу из листьев недотроги обыкновенной (желтой).

Порошком жженого корня хрена лечат язвы с разросшимися грануляциями, а также гнойные, плохо заживающие раны.

2 части цветков или травы вьюнка полевого залить 4 частями спирта или водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ст. л. на 1/2 стакана воды. Употреблять для компрессов и примочек при ранах, сыпях, лишаях.

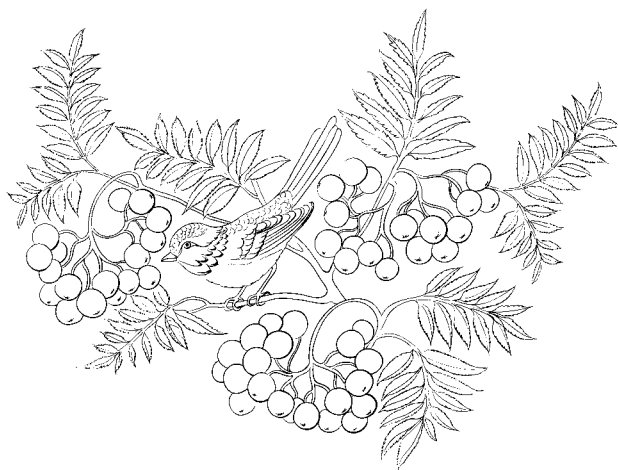
Сок или кашицу из листьев мать-и-мачехи прикладывать к гноящимся ранам, язвам, как средство, хорошо заживляющее раны.

Сок апельсина годится для компрессов, примочек, обмываний при лечении застарелых ран и язв.

Кашицу свежей травы аврана лекарственного прикладывают к застарелым язвам, сыпям, ушибам с подкожным кровоизлиянием, к суставам при подагре.

100 г сухих цветков или травы вьюнка полевого и 0,5 л водки настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. 1 ст. л. настойки, разведенную в 1/2 стакана прохладной кипяченой воды, употреблять для компрессов и примочек при ранах.





ОЖОГИ

ОЖГОВАЯ БОЛЕЗНЬ

Ожоговая болезнь возникает при воздействии на ткани высокой температуры. При длительном воздействии ожог может развиваться даже при температуре 55–60 °С. Тяжесть повреждения зависит от температуры, длительности воздействия, обширности поражения и локализации ожога. Особенно тяжелые ожоги вызывают пламя и пар под давлением. Чаще всего возникают ожоги рук, ног, глаз.

По глубине поражения выделяют 4 степени ожогов.

Степень I (эритема) — проявляется покраснением кожи, отеком и болью. Воспалительные явления через 3–6 дней полностью проходят, оставляя лишь шелушение кожи.

Степень II (образование пузырей) — сильная боль с интенсивным покраснением, отслойкой эпидермиса и образованием пузырей с прозрачной или слегка мутной жидкостью. Повреждения глубоких слоев кожи нет, и, если не присоединилась инфекция, то через неделю восстанавливаются все слои кожи без образования

рубца. Полное выздоровление наступает через 10–15 дней. При инфицировании выздоровление сильно затягивается, заживление идет вторичным натяжением.

Степень III (некроз всех слоев кожи): IIIa — струп захватывает толщу кожи до росткового слоя, IIIб — некроз на всю толщу кожи. При ожоге образуется плотный струп, под которым находятся омертвевшие и поврежденные ткани. Заживление идет вторичным натяжением с образованием грубого рубца.

Степень IV (обугливание): ожоги при воздействии при воздействии на ткани очень высоких температур (пламя, расплавленный металл). Имеется повреждение более глубоких слоев: мышц, сухожилий, костей и пр.

Площадь ожога можно приблизительно определить по правилу «девяток»: у взрослого человека площадь головы и шеи — 9 % поверхности тела, нога — 18 %, рука — 9 %, передняя и задняя поверхность туловища — по 18 %, половые органы и промежность — 1 %.

При ожогах часто возникает шок: при ожогах I степени, если площадь ожога более 30 % поверхности тела, II–IV степени — более 10 %. Ожоговый шок развивается через 1–2 ч после





ожога: общее тяжелое состояние, снижение артериального давления, анурия. Это состояние обусловлено нейроваскулярным рефлексом (боль, страх) с выбросом катехоламинов; термическое повреждение капилляров в зоне ожога приводит к выходу альбуминов в ткани (снижение объема циркулирующей крови). Имеют значение и вырабатываемые при ожогах пиротоксины. К 3-му дню явления шока купируются.

Острая ожоговая интоксикация начинается после шока при тяжелых ожогах: высокая температура, тахикардия, снижение аппетита, медленное заживление ожоговых ран. Интоксикация обусловлена всасыванием продуктов распада обожженных тканей. Длительность периода 4–12 дней. При нагноении развивается септикопиемия, которая может привести к ожоговому истощению.

Первая помощь при ожогах. Удалить пострадавшего из зоны действия огня, одежду не срывать, лучше срезать (в холодное время года пострадавшего не раздевать — охлаждение резко ухудшает состояние). Наложение асептических повязок (никаких присыпок или мазевых повязок). Противошоковые мероприятия: ввести наркотики, тщательно уложить пострадавшего, не причиняя боль.

При обширных ожогах завернуть в стерильную простыню и срочно доставить в стационар, желательно на спецмашине.

При ожогах любой степени вводят противостолбнячную сыворотку. Все ожоги I и II степени площадью до 10 % лечат амбулаторно (за исключением ожогов лица и кистей). При более обширных ожогах II степени и при ожогах III–IV степени необходима срочная госпитализация.

Прогноз зависит от степени и обширности поражения. Особенно высока летальность среди детей до 3 лет и стариков (старше 60 лет).

ЛЕГКИЕ ОЖОГИ

При получении небольших по площади поверхностных ожогов ваши действия должны протекать в такой последовательности:

— погрузите обожженный участок в тарелку или кастрюлю с холодной водой на 10–15 мин (до тех пор, пока ребенок не скажет, что ему ста-

ло легче). При отсутствии воды можно воспользоваться молоком или любой холодной жидкостью;

— снимите с ребенка украшения, браслет, кольцо (в дальнейшем на месте ожога появится отек и вы не сможете этого сделать);

— приложите к обожженной поверхности резаный или натертый свежий картофель или морковь и наложите на обожженное место стерильную повязку;

— доставьте ребенка в лечебное учреждение.

Чего нельзя делать:

— нельзя вскрывать волдыри и отслаивать кожу, так как это приведет к излишнему инфицированию раны. В дальнейшем на месте ожога образуется рубец;

— нельзя применять никаких масел, мазей, одеколонов для обработки обожженной поверхности;

— нельзя накладывать никаких пластырей или клеящихся лент на всей поверхности ожога. Снимая пластырь, вы просто повредите кусок кожи, нанеся дополнительную травму больному.

ОЖОГИ ГЛАЗ

Различают термические ожоги, химические и ожоги, вызванные лучистой энергией.

Термические ожоги возникают вследствие попадания в глаз кипятка, пара, раскаленного металла и др.

Химические ожоги обусловлены действием кислот, щелочей, анилиновым карандашом.

Лучевые ожоги возникают под действием ультрафиолетового, инфракрасного и радиоактивного излучений.

Различают 4 степени ожогов.

При I степени имеются гиперемия и отек кожи век, гиперемия конъюнктивы век, сводов и глазного яблока, а также поверхностные эрозии эпителия роговицы.

При ожогах II степени наблюдаются образование пузырей на коже век, отек и поверхностный некроз слизистой оболочки глаз с наличием легко снимаемых беловатых пленок, поверхностные помутнения роговицы, окрашивающиеся флюоресцеином, поражение поверхностных и средних слоев роговицы и пернкорнеальная инъекция.





Ожоги III степени характеризуются некрозом эпидермиса и более глубоких слоев кожи века, конъюнктивы, роговицы. Обожженные участки кожи покрыты темно-серым струпом, конъюнктива имеет вид серовато-белого или желтоватого струпа; в роговице — некроз и инфильтрация как эпителия, так и собственной ткани роговицы, которая приобретает вид матового стекла.

При ожогах IV степени — глубокий некроз и обугливание всех тканей века, некроз конъюнктивы и склеры; поражаются все слои роговицы, также возможно обугливание тканей глаза. Более тяжело протекают ожоги щелочами, особенно известью, так как они вызывают глубокий некроз тканей. При щелочных ожогах в первые часы и даже дни создается иллюзия, что они незначительны, но с течением времени выявляются глубина и тяжесть поражения. Ожоги глаз могут привести к сращению век между собой и с глазным яблоком, грубым бельмам или гибели глаза, а также рубцовому вывороту век.

Первая помощь заключается в устранении действующего фактора, профилактике инфекции, уменьшении боли и обязательном введении противостолбнячной сыворотки. Из конъюнктивальной полости удаляют химические вещества влажным тампоном и обильно и длительно промывают эту полость водой. При ожогах анилиновым карандашом лучше промывать 3%-м раствором танина для торможения распространения красителя. Рекомендуется промывание конъюнктивальной полости нейтрализующими растворами: при ожогах кислотами — 2%-м раствором натрия гидрокарбоната, при ожогах щелочами — 2%-м раствором борной кислоты или 0,1%-м раствором уксусной кислоты.

Рекомендуются введение в конъюнктивальный мешок крови больного, инъекция аутокрови под конъюнктиву. Частое закапывание 20%-го раствора альбумида, фурацилина 1:5000, 10%-го сульфацил-натрия, 0,3%-го гентамицина, пенициллина, закладывание глазных мазей с антибиотиками или вазелинового масла. Для уменьшения болей — перивазальная новокаиновая блокада по ходу поверхностной височной артерии, 1-2%-й раствор новокаина — 3–4 мл; введение в конъюнктивальную полость анестетиков, 20%-го раствора глюкозы. При ожогах химическим карандашом необходимо добавить закапывание 3–5-процентного раствора танина.

Все капли закапывают часто, через 5–10 мин; часто производят закладывание мазей (через 2 часа) и облепихового масла. Показано закапывание 1%-го раствора хинина, 15–30%-го для улучшения регенерации. Рекомендуется закапывание аутокрови и введение аутокрови с пенициллином, гентамицином под конъюнктиву.

Необходимо срочно направить больного к главному врачу. При ожогах II степени и более показана срочная госпитализация. В стационарных условиях — хирургическая обработка ожогов, срочные пластические операции, послойная кератопластика, гемодез, капельные введения лекарств.

Ожог ультрафиолетовыми лучами возникает в результате работы без защитных очков во время электросварки, киносъемки, длительного пребывания при ярком солнечном освещении и снежном покрове. Через 4–6 часов после облучения появляются резкая боль, светобоязнь, слезотечение, блефароспазм, гиперемия конъюнктивы, а в тяжелых случаях — изменения роговицы в виде мелких поверхностных пузырьков и помутнений.

Первая помощь заключается в закапывании 0,25%-го раствора дикаина несколько раз в течение 20 мин, частое закапывание дезинфицирующих средств (через 30 мин), 20–30%-го раствора сульфацил-натрия, 0,25%-го раствора левомицетина, фурацилина 1:5000 и др.; частое (через 30 мин) закладывание вазелинового, облепихового масла или рыбьего жира (стерильного). Рекомендуются холодные примочки. Необходимо осмотр окулиста.

ОЖОГ ГЛОТКИ

Наблюдается ожог глотки обычно как результат несчастного случая в быту. У взрослых тяжелые ожоги возникают при проглатывании ими кислот (серной, хлористоводородной, азотной), щелочей (едкий натр, едкое кали) или нашатырного спирта. Тяжелые ожоги нередко возникают и у детей, если они проглатывают очень горячую пищу, кипятки или неправильно хранящиеся различные прижигающие жидкости.

Клиническая картина. Степень разрушения тканей при химических ожогах зависит от ха-





рактера, концентрации вещества и длительности его воздействия на ткани, при термических — от степени ожога. При ожогах только ротовой полости и глотки состояние больного не столь тяжелое, однако из-за поражения надгортанника и черпалонадгортанных складок может наблюдаться затруднение дыхания (особенно у детей). Непосредственно после ожога больные жалуются на сильную боль при глотании даже слюны, обильно скапливающейся во рту. Фарингоскопия позволяет установить правильный диагноз.

Лечение. Для больных обязателен режим молчания. Больной с ожогами глотки должен быть обязательно помещен в стационар, так как при нарастании затруднения дыхания может потребоваться трахеотомия. В порядке оказания первой помощи пострадавшему применяют нейтрализующие жидкости: при ожогах кислотами для полоскания полости рта и глотки назначают 1–2%-й раствор гидрокарбоната натрия, мыльную воду, а при ожогах щелочами — воду, подкисленную лимонным соком или яблочным уксусом. Для этих целей можно использовать и молоко, а также яичные белки, разведенные холодной водой. Назначают глотание небольших кусочков льда, щадящую диету. Для предупреждения воспаления и образования рубцов в глотке с самого начала лечения ожогов проводят антибиотикотерапию и гормонотерапию (гидрокортизон, АКТГ и др.).

В целях профилактики возможных осложнений больным дают антибиотики, сульфаниламиды, настои лекарственных растений, обладающих противовоспалительными свойствами.

При всех видах ожогов полезно принимать витамин С для образования коллагена (главный белок волокнистой ткани рубца), который, в свою очередь, необходим для заживления обожженной кожи. В условиях стресса, вызванного повреждением кожи, потребность в витамине С возрастает. Увеличьте ежедневный прием витамина С до 1–5 г в день при ожогах умеренной тяжести (когда пораженный участок имеет размеры в несколько десятков квадратных сантиметров), а также при ожогах вызывающих боли, или при солнечных ожогах с волдырями.

Витамин Е при внутреннем или наружном применении ускоряет заживление обожженной

кожи. Постарайтесь при умеренно тяжелом или солнечном ожоге принимать по 200–400 мг витамина Е после каждого приема пищи.

В период восстановления после более сильных ожогов, которые могут потребовать госпитализации и операции, в связи с тем что физический и эмоциональный стресс увеличивает потребность в витаминах группы В, можно принимать препараты этих витаминов. Принимайте 100–150 мг витаминов группы В ежедневно. Кроме того, полезны будут инъекции витамина В₁₂ один раз в неделю в течение 1 месяца. При внутримышечном введении этот витамин усваивается более эффективно, чем при приеме внутрь.

ОЖОГИ ЛУЧЕВЫЕ

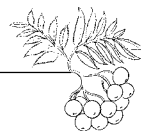
Лучевые ожоги — это ожоги, возникающие при радиоактивном поражении. При воздействии на кожу ионизирующего облучения могут развиваться лучевые ожоги. В самом начале получения отмечается резкое перевозбуждение нервных клеток, сменяющееся состоянием парабриза. При лучевых ожогах процессы регенерации развиваются чрезвычайно медленно. В итоге на месте дефектов тканей обнаруживаются рубцы, покрытые эпителием. Лечение лучевых ожогов представляет собой большие трудности. В первую очередь нужно прекратить процесс воздействия радиоактивных частиц на кожу (удалить радиоактивные вещества, убрать человека из опасной зоны и т.д.). Местно при образовании пузырей накладывают асептические повязки с нейтральными мазями и баллами.

Хороший эффект оказывают растительные препараты из **хвои и живицы сосны, почки черного тополя, березовые почки, ромашковое, облепиховое, зверобойное и яичное масла.**

Особенно рекомендуется применять при лучевых ожогах измельченную в кашу **яблочную кожуру**. Повязки с ней меняют через каждые 3–4 часа.

Взять 40 г корней окопника и 20 г травы хвоща. 1 ст. л. смеси варить 10 мин в 0,2 л воды, охладить, процедить. Делать примочки на пораженные участки кожи 4–6 раз в день.





ОЖОГ ПИЩЕВОДА

Возникает в результате воздействия на слизистую оболочку кислот и щелочей, которые принимают с целью самоубийства или выпивают случайно. Более выраженные изменения возникают в местах физиологических сужений пищевода: в области надгортанника, глоточно-пищеводного сфинктера, на уровне бифуркации трахеи и физиологической кардии. Кислоты вызывают коагуляционный некроз с образованием плотного струпа, который препятствует проникновению вещества в глубь тканей (кроме органических кислот). Едкие щелочи вызывают колликативный некроз (образование водорастворимого альбумината, который переносит щелочь на здоровые участки ткани), возникает более глубокое и распространенное поражение стенки пищевода. При ожогах уксусной кислотой, кроме ожога слизистой оболочки, развиваются явления интоксикации, обусловленные всасыванием кислоты (органические кислоты довольно легко и быстро проникают через струп в кровоток): гемолиз с поражением почечных канальцев и анурией и легочные осложнения.

Имеют значение не только характер принятого препарата, но и его концентрация, количество, степень наполнения желудка и т.д. При приеме агрессивной жидкости мелкими глотками (чаще при суицидальных попытках) возникают ожоги надгортанника и ротовой полости; ожоги пищевода незначительны. При приеме жидкости большими глотками (жидкость выпивают случайно при резко выраженной жажде) она быстро поступает в желудок, максимальные проявления ожога имеются в желудке (ожог антрального отдела с последующим рубцеванием и стенозом выхода из желудка) и нижней трети пищевода.

Условные стадии клинических проявлений ожога пищевода: I стадия — острая (период острого коррозивного эзофагита); II стадия — хронического эзофагита (мнимого благополучия). Длительность от 7 до 30 суток. В этот период происходит отторжение некротизированной слизистой оболочки и уменьшение дисфагии. При глубоких ожогах в этот период могут происходить перфорации пищевода с развитием медиастинита; III стадия — образования структуры (от 2–3 месяцев до 2–3 лет), идет

формирование гидрокарбоната натрия, жженой магнезии, альмагеля; при отравлении щелочами — 1–1,5%-го раствора уксусной кислоты. В первые 6–7 часов вводят антидоты. Необходима госпитализация в стационар, где проводят противошоковую и дезинтоксикационную терапию. С первых суток больным дают **микстуру** (растительное масло, анестезин, новокаин, антибиотик) для предупреждения развития рубцового сужения пищевода. С 3-х суток при отсутствии тяжелых осложнений и перфорации пищевода разрешается прием охлажденной пищи. Со 2-й недели целесообразно начинать бужирование после предварительной фиброэзофагоскопии. Бужирование следует проводить с большой осторожностью (возможна перфорация стенки пищевода). С 3–4-й недели начинается формирование рубца, и у больных появляется нарастающая дисфагия. В течение 2 лет рубцовое сужение может прогрессировать, в этот период при выраженной дисфагии целесообразны повторные курсы бужирования, при невозможности их проведения — наложение гастростомы для кормления больного.

Через 2–3 года можно ставить вопрос о пластике пищевода сегментом кишечной трубки. Прогноз серьезный.

ОЖОГИ У ДЕТЕЙ

Большое количество детей попадает в больницу с ожогами и ошпариваниями. Родителям необходимо учить детей осторожному обращению с плитой, микроволновой печью, с горячими и кипящими жидкостями и т.д. Даже не все родители знают, что, набирая ванну, нужно сначала включать холодную воду, потом горячую. Этому нужно учить и детей.

ОЖОГИ ХИМИЧЕСКИЕ

Химические ожоги появляются в результате действия на кожу веществ, обладающих сильно выраженным действием (щелочи, фосфор, крепкие кислоты, соли тяжелых металлов). При определении степени химического





ожога (их пять) возникают определенные затруднения, так как клиническая картина в первые часы обычно слабо выражена. При заживлении химических ожогов образуются глубокие рубцы.

Первая помощь при химических ожогах состоит в немедленном обмывании пораженной поверхности струей воды, чем достигается полное удаление кислоты или щелочи и прекращение их действия. Затем можно приступить к нейтрализации остатков кислоты 2%-м раствором соды, а при ожогах щелочами — 2%-м раствором уксусной или лимонной кислоты.

Из лекарственных растений при химических ожогах используют растения, обладающие противовоспалительным и смягчающим действием, а также различные **масла (ромашка, календула, шалфей, софора японская, облепиховое, зверобойное, яичное масла)**.

Ожоги фосфором обычно бывают очень глубокими, так как даже при попадании на кожу он продолжает гореть. Первая помощь заключается в немедленном погружении обожженной поверхности в воду или в обильном орошении ее водой для тушения фосфора. Одновременно с этим поверхность кожи очищают от кусочков фосфора пинцетом. После обмывания на обожженную поверхность накладывают примочки с 5%-м раствором медного купороса. Дальнейшее лечение проводят как и при других видах ожогов с исключением марлевых повязок, которые могут усилить фиксацию и всасывание фосфора.

СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Нельзя относиться к солнечным ожогам легкомысленно. Если их оставить без внимания, могут появиться волдыри — признак ожогов второй степени. Чтобы не получить ожоги даже в облачный день, необходимо учитывать следующие факторы:

- люди с нежной кожей, светлыми волосами и голубыми глазами более подвержены солнечным ожогам, чем люди с темной кожей;

- облучение усиливается на больших высотах. На высоте 2000 м кожа «сгорает» в 2 раза быстрее, чем на уровне моря;

- вероятность возникновения ожогов повышается под действием фотосенсибилизаторов. К ним относятся отдельные лекарства (тетрациклин и некоторые оральные контрацептивы, антигистаминные препараты и транквилизаторы), пищевые добавки (исключая сахарин), ряд защитных кремов; а также кожа становится гораздо чувствительнее к ультрафиолетовому излучению после контакта с некоторыми растениями и эфирными маслами (включая лимонное и бергамотовое).

Самый простой способ избежать солнечного ожога — ограничить пребывание на солнце в часы, когда уровень вредного ультрафиолета самый высокий. В это время дня следует надевать защищающую от излучения одежду, включая шляпу с широкими полями. Хорошо помогают защитные кремы, их действие определяется коэффициентом защиты от солнечного излучения. Если вы находитесь вдали от населенных мест и у вас нет с собой защитных средств промышленного производства, можно воспользоваться древесным углем или пеплом, разведенными в воде. В идеальном случае защитное средство следует наносить за 30 мин до момента, когда вы попадете на солнце. После купания защитное средство наносится снова.

При солнечных ожогах компресс из кашицы **абрикосов** прекрасно снимает ожоговую боль и предотвращает воспалительные процессы.

10 таблеток белого **стрептоцида** измельчить в пудру, смешать со 100 г прокипяченного растительного масла, настоять в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, периодически помешивая содержимое. Хранить в холодильнике. Этой мазью смазывать солнечные ожоги несколько раз в день.

В стакан любого **пива** добавить 3 ст. л. **сметаны**, хорошо размешать до однородного состояния и этот состав нанести на обожженную солнцем кожу. Полежать так до полного впитывания средства в кожу.

Если вы сильно обгорели на солнышке (кожа покраснела и «горит»), примите горячий душ, а затем приложите к «полыхающей» коже компресс из парного молока — за неимением такового, конечно, сгодится и магазинное. При легких солнечных ожогах кожи лица помогают двухчасовые компрессы из кислого молока — их надо менять по мере высыхания, а по оконча-





нии процедуры ополоснуть кожу охлажденным настоем **ромашки аптечной**. Готовить последний так: 1 ст. л. измельченных цветков залить в термосе 1 л кипятка, настоять несколько часов, охладить, процедить.

При ожогах несильных, но покрывающих большой участок тела, как это бывает при поражении солнечными лучами, можно делать ванны, которые принесут немедленное облегчение.

Растворите в теплой воде 1/2 чашки пищевой соды и дайте воде остыть до комфортной температуры; принимайте такую ванну 30 мин.

Наполните **ванну** теплой водой, добавьте в нее специальную овсяную муку для ванн, которая образует в воде коллоидный раствор, и 30 мин посидите в ней. Специальная овсяная мука продается в аптеках. Она перемолота в тончайший порошок; овсянка для завтрака для этой цели не подходит.

При солнечных ожогах примите теплую ванну с добавлением 1 стакана столового уксуса (не эссенции!). Она успокаивающе действует на обожженную кожу. Для усиления защитной реакции организма принимайте витамин Е. Он также уменьшит воспаление кожи.

При солнечных ожогах смешайте по 1/4 стакана пищевой соды и кукурузного крахмала. Добавьте эту смесь в ванну с чуть теплой водой и полежите в ней.

При солнечных ожогах делать на пораженные места примочки раствором борной кислоты, водки, спирта или одеколона.

Если в течение нескольких дней смазывать обожженное солнцем лицо топленым сливочным маслом и ложиться спать с этой маской, то ваша кожа станет чистой и блестящей.

Для снятия неприятных ощущений полезно применить **лед**: им протирают участки кожи, подвергнувшиеся солнечным лучам. Структурированная вода, образующаяся в месте контакта с кожей после таяния льда, облегчает боль. Затем приступают к обработке пораженной кожи. Если такая предобработка была проведена незамедлительно, удастся избежать образования волдыря.

Смазать жирную кожу простоквашей, а сухую — сметаной и оставить на 20–30 мин, а затем снять остатки тампоном, смоченным в слабый заварок чая.

Накладывайте крем ромашки аптечной, смешанный с 5–6 каплями эфирного масла мяты перечной. Это дает немедленный эффект — охлаждает и защищает от воспаления.

Используйте **уксус**. Побрызгайте покрасневшее место уксусом, и вы почувствуете, что он оказывает охлаждающее действие.

Делайте холодные компрессы из цельного молока.

Прикладывайте к коже пакетики от использованного черного или зеленого чая. Это средство удобно применять при ожогах малой площади.

Компресс из кашицы ягод **актинидии** снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Свежевыжатый **сок алоэ** очень помогает при сильных солнечных ожогах. Вообще сок алоэ можно поставить на одно из первых мест как средство лечения ожогов.

Компресс из кашицы плодов **алычи** снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Компресс из кашицы ягод **аронии** черноплодной снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Компресс из кашицы ягод **брусники** снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Компресс из кашицы плодов **вишни** снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Компресс из кашицы плодов **груши** снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Компресс из кашицы ягод **жимолости** снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

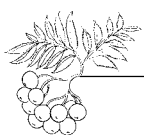
Компресс из кашицы плодов **кизила** снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Из **крахмала** и **воды** путем смешивания делают пасту, которую накладывают на участки кожи, получившие солнечные ожоги.

Кожурой свежего **огурца** полезно протирать обгоревшую кожу после загара, это снимает боль.

Солнечный ожог снимают **помидором**: разрезав пополам, втирают в кожу на ночь.





Компресс из кашицы ягод **черешни** снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Предварительное смазывание кожи лица или других частей тела крепко заваренным **зеленым чаем** предупреждает возникновение солнечного ожога.

Заговор от ожога. Наклониться как можно ниже к месту ожога и как можно шире раскрыть рот. Читать в таком положении нелегко, но все же произносите текст не спеша: «На острове — окияне, лежит велик — камень Алатырь. Ожоги забирает да обратно не отпускает, себе на веки вечные оставляет. Отправляю сей ожог на Алатырь-камень. Зубы. Язык. Замок». Читать 3 раза.

Одновременно с этим пальцами брызгать холодной кипяченой водой (левой рукой) на место ожога, а правой посыпать сверху пищевой содой.

Затем поднести к ожогу правую ладонь на расстояние 5–7 см и представить, как из ее центра «выходит» особый целебный луч серебряного цвета. Этим «лучом», максимально используя свое воображение, смоделировать ситуацию наложения на это место тонкой пленочки (она как бы вместо кожи) тоже серебряного цвета. Энергетически созданный серебряный цвет, внедренный любым способом в больной орган, снимает практически любую боль.

Продолжительность манипуляции — несколько минут. При необходимости повторить через 10–15 мин, но уже без использования воды и соды. Ожог заживет быстро.

ТЯЖЕЛЫЕ ОЖОГИ

При тяжелых ожогах нужно принять следующие меры:

- охлаждайте обожженный участок прохладной водой или какой-либо другой безвредной жидкостью (при отсутствии воды) в течение 10–15 мин;

- по возможности успокойте и приласкайте ребенка. Испуг, сильный страх способствуют развитию шокового состояния;

- снимите все украшения, находящиеся на обожженных местах или рядом с ними (потом вы не сможете это сделать);

- снимите с ребенка одежду, за исключением той, что прилипла к телу. Ни в коем случае не отдирайте ее, лучше разрежьте;

- по возможности не давайте ребенку пить, даже если он будет настаивать на этом (если ребенка отправят в операционную и дадут наркоз, у него может начаться рвота). Смачивайте ему губы водой или разбавленным лимонным соком;

- если ребенок находится без сознания, следите за дыханием и работой сердца. В случае остановки дыхания срочно делайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;

- вызовите «Скорую помощь»;

- не оставляйте ребенка одного ни на минуту;

- при тошноте и рвоте поверните ребенка на здоровый бок, чтобы он не задохнулся от рвотных масс.

Лекарственные растения

Народная медицина достигла в разработке противоожоговых средств впечатляющих результатов. Выдающиеся врачи и целители оставили нам много эффективных рецептов противоожоговых препаратов.

Знаменитый немецкий целитель Себастьян Кнейп большое внимание уделял в своей практике лечению ожогов. Что очень важно — Себастьян Кнейп в своем уникальном труде «Мое водолечение» показал, что даже простыми домашними средствами можно достигнуть прекрасных результатов в лечении тяжелых ожогов. Он писал:

«Один крестьянин, спасая во время пожара вещи, упал в огонь и так обжег себе лицо и руки, что его нельзя было узнать. Врач обложил пораженные места пластырями. С пальцев и со всей руки кожа и мясо свисали клочьями. В отчаянии несчастный призывал смерть, чтобы избавиться от испытываемых им ужасных мучений. Врач признал излечение невозможным.

Случайно местного священника как раз тогда не было дома. Обязанности священника в его приходе в продолжение 3 дней исполнял я и поэтому попал к несчастному больному. Я не мог выносить его криков и все думал, как бы облегчить ему страдания и дать возможность спокойно умереть. Я велел снять пластырь, быстро смешал пером яичный белок и льняное масло со сметаной и, чтобы помешать доступу внешнего воздуха, как можно гуще смазал этой мазью раны. Сверху я положил старые и поэтому мяг-





кие полотняные мокрые тряпочки и обвязал все это еще сухим платком. Через каждые два часа сухой платок снимался, мокрые же тряпочки снова осторожно, но обильно смачивались губкой, чтобы таким образом воспрепятствовать их высыханию и весьма болезненному прилипанию. Утром и вечером их нужно было снимать и как можно скорее снова смазывать той же мазью раны. Уже после первого применения результаты были хороши и подали мне надежду на исцеление; но я этого никому не сказал. Через четверть часа сильные боли уже уменьшились, и появление страшных судорог было предотвращено.

Внутри я велел принимать ежедневно по две ложки деревянного масла. Прованское масло оказало бы такую же услугу.

Очень скоро под покровом, мешавшим доступу внешнего воздуха, образовалась новая кожа. Этому содействовала также и строжайшая опрятность; после первых дней болезни старательно смывали два раза в день теплой водой весь гной. Через две недели крестьянин был почти здоров. Сам врач сознался, что он считает это излечение каким-то чудом; он никогда не думал, что такие сильные ожоги излечимы.

Один слуга так сильно обжег себе половину верхней части тела, что рука, половина груди и одна сторона головы были покрыты черными и желтовато-красными пятнами, и кожа повсюду сошла. Вид у него был ужасный; бедняга испытывал страшные боли.

Такое же лечение, как и в предыдущем случае, поставило его на ноги в течение 4 недель.

Невозможность доступа внешнего воздуха, постоянная влажность накладываемого платка, постоянное смазывание освежающей маской, безукоризненная чистота — вот главное, что нужно для верного и скорого излечения от ожогов.

При незначительных ожогах лучше всего помогают кислая капуста и рассол капусты. Капусту берут прямо из бочонка, накладывают на рану и перевязывают ее чем-нибудь. Накладываемую повязку следует смачивать три-четыре раза в день в рассоле и снова накладывать ее. Если чистый рассол слишком жжет, то его можно развести обыкновенной водой. Многие предпочитают в таких случаях растертый картофель, другие смазывают рану льняным или другим ка-

ким-нибудь маслом и покрывают ее ватой, чтобы помешать доступу внешнего воздуха.

Все эти средства хороши.

Одна женщина обожгла себе руку до локтя кипятком и огнем. Ей сейчас же была оказана врачебная помощь; но, несмотря на самое заботливое лечение, рана не закрывалась в продолжение многих недель. Тогда эта женщина обратилась к моему лечению, благодаря которому уже через день прекратились боли и рана стала заживать.

Лечение состояло в следующем: всю рану покрыли по возможности более толстым слоем ячменного белка и масла и обвязали мокрой тряпичей; в первый день это повторили 2 раза. Весь гной и испорченные соки были удалены отваром сенной трухи. Во время лечения образовалось несколько нарывов, против которых употребляли отвар верблюжьего сена. Пользуясь попеременно этими средствами, она очень скоро вылечила свою руку, которую уже считала неизлечимой».

Желательно при приготовлении нижеприведенных лекарственных препаратов применять вместо обычной воды талую, кремниевую воду.

Полезно знать: каким бы ожог ни был обширным и глубоким, развитие ожогового воспаления всегда начинается с гиперемии. Из-за прилива крови в месте ожогового воспаления появляются боль, покраснение, припухлость, повышается температура, нарушаются функции органа. Прилив крови обеспечивает поступление лейкоцитов для уничтожения вредного агента, а под воздействием высокой температуры погибают многие микробы и вирусы.

Гиперемия лечится примочками, стягивающими ткани, кровеносные и лимфатические сосуды. Для этого применяют **растения**, обладающие вяжущими свойствами: зверобой продырявленный, кору дуба, кору ивы, траву горца птичьего, корни лапчатки прямостоячей (калган), корни девясила высокого, девясила иволистного, девясила шершавого, корни горца змеиноного (змеевик), корни кровохлебки лекарственной, сабельника, корни и листья бадана, листья брусники, исландский мох, листья малины, листья татарника, траву медуницы лекарственной, траву дербенника иволистного, траву репешка аптечного, траву шалфея лекарственного, шалфея дикого, траву яснотки белой, тра-





ву хвоща полевого, траву спорыша, цветки ромашки аптечной, календулы лекарственной.

Как лечиться примочками? Приготовьте отвар одного из этих растений. Для этого 1 ст. л. измельченного сырья залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте, укутав, 30 мин, остудите, процедите. Смочите салфетку настоем, приложите к обожженной поверхности, какой бы она ни была обширной и глубокой. Держите до высыхания, снова смочите и наложите салфетку. Делайте такие примочки постоянно в течение 2–3 дней.

Вяжущие примочки можно чередовать с примочками обволакивающими (корни алтея, корни пырея ползучего, цветки ромашки аптечной, яснотки белой, семя льна посевного, листья подорожника большого, листья лопуха большого, листья мать-и-мачехи, цветки и листья коровяка скипетровидного или метельчатого, листья и цветки липы мелколистной, трава яснотки белой, трава донника лекарственного, гречиха, овес, рожь, пшеница, ячмень).

Обволакивающие примочки снижают возбудимость нервных рецепторов, успокаивают боли, снимают гиперемию.

Не следует опасаться развития инфекции, так как перечисленные растения являются сильными антисептиками.

Если начать фитотерапию вскоре после ожога, то можно остановить гиперемию, то есть обогреть воспаление уже на первой стадии, предотвратив развитие отека.

В стадии отека резко повышается проницаемость капилляров и вен. Из крови и лимфы вытекает жидкая часть и прорывает ткани, образуя пузыри, место ожога мокнет.

В это время полезно пить настой мочегонных растений, соки овощей, фруктов, ягод, налаживающих микроциркуляцию крови и лимфы. Это: арбуз, смородина, яблоки, груши, малина, клубника, ежевика, слива, морковь, корни аира, листья и корни лопуха большого и одуванчика лекарственного, трава горца птичьего, лапчатки гусиной, герани луговой, василька лугового, листья мать-и-мачехи и березы, цветки бузины черной, липы, листья брусники, лепестки цветков василька синего, траву вереска, траву вахты трехлистной, верблюжьей колючки, траву гвоздики полевой, донника белого, плодоножки вишни, траву душицы, цветки клевера красного,

траву манжетки, цветки календулы, цветки таволги вязолистной.

Из настоя этих трав можно делать также примочки на обожженную поверхность. Эти растения не только обрывают воспаление на стадии отека, но и способствуют быстрому заживлению поврежденной поверхности, поскольку имеют антимикробные и ранозаживляющие свойства.

Воспалительный инфильтрат успешно рассасывают: листья лопуха большого, подорожника, березы, мать-и-мачехи, кипрея, травы вербены лекарственной, донника лекарственного, лаванды, лапчатки серебристой, руты пахучей, смолки, хвоща полевого, лепестки цветков розы, цветки тысячелистника.

Абрикосовая камедь (смола на деревьях абрикосов) наружно применяется при лечении ожогов.

Настой айвы. Высушенные семена айвы залить холодной кипяченой водой в соотношении 20 г семян на 100 мл и настоять, периодически встряхивая содержимое, до получения слизистой массы, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Компресс из кашицы мякоти плодов айвы снижает боль и препятствует воспалительным процессам при ожогах.

Взять по 1 ст. л. оливкового масла, меда, порошка листьев буквицы и белок из 1 яйца. Все тщательно размешивать в течение 1 ч. Наружное средство при лечении ожогов.

При ожоге третьей степени делать компрессы из льняного масла, смешанного в миксере с вареной луковицей. Менять каждые 12 ч.

Взять 0,5 кг свежих корней лопуха, залить 0,5 л дистиллированной воды и варить, пока не упарится наполовину. Затем добавить 125 г смальца, оставить на сутки в плотно закрытом сосуде. После этого добавить 60 г говяжьего мозга, тщательно размешать. Наружное средство.

На 300 г оливкового масла взять по 4 ст. л. листьев крапивы двудомной и травы паслена черного. На водяной бане варить до загустения. Смазывать обожженные места несколько раз в день.

Взять по 40 г свежего корнеплода сахарной свеклы, корней бузины травянистой, одну луковицу (очистить, разрезать на 4 части), 100 г





лепестков садовой розы, добавить 1 щепотку соцветий ромашки, залить 1 л воды, довести до кипения. Когда остынет, использовать для примочек на обожженные участки кожи.

При ожогах используйте гель из свежесорванных листьев алоэ, который оказывает смягчающее и успокаивающее действие. Перед тем как использовать алоэ, сначала очистите место ожога и уменьшите его температуру при помощи воды. Отломите часть листа длиной в несколько см от одного из старых нижних листьев растения, сделайте продольный разрез, выжмите густой сок (гель) на обожженный участок кожи и дайте ему подсохнуть. Алоэ дает особенно хорошие результаты при ожогах второй и третьей степени. Проводите такую обработку ожога 4–6 раз в день. Свежий сок алоэ можно без опаски прикладывать к коже, целостность которой нарушена, можно использовать его и на более поздней стадии, когда начался процесс заживления. Обработанные алоэ ожоги в среднем заживают в течение 30 дней, а необработанные — в течение 50 дней.

100 г измельченных (без колючек) листьев алоэ смешать в миксере со 100 г холодной кипяченой воды, добавить 100 г глицерина и 1 ч. л. лимонного сока, снова смешать в миксере, настоять сутки в темном прохладном месте, процедить через густое сито. Хранить в холодильнике. Применять как наружное средство при ожогах.

Смесь порошка семян аниса со взбитым яичным белком хорошо помогает при ожогах.

Смешайте 30 г арахисового масла с 60 г камфорного масла и 1/2 ч. л. растопленного ланолина. Эта эффективная массажная мазь способствует рассасыванию ожоговых рубцов.

Отвар. 1 ст. л. сухих измельченных цветков арники горной залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 5 мин, постоянно помешивая, охладить, процедить. Использовать для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Кашицу листьев аукубы (комнатное растение) полезно прикладывать к месту ожога (причем ожога не только огнем, но и жидкостями).

Отвар. 3 ст. л. сухих измельченных корневищ с корнями бадана толстолистного залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне до выпаривания жидкости наполовину, процедить через многослойную марлю. Употреблять в

виде орошений, компрессов, примочек при лечении ожогов, в том числе лучевых поражений кожи.

Компресс из кашицы баклажанов снимает боль и препятствует воспалительным процессам при ожогах.

Отвар. 2 ст. л. плодов барбариса залить 1,5 стакана молока, варить на слабом огне 30 мин, настоять 10 мин, процедить. Принимать при лечении ожогов по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Заполнить бутылку **березовыми почками**, залить их **водкой**, настоять в темном месте 2–2,5 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойкой смазывать участки кожи, пораженные ожогами.

Просеянной через мелкое сито березовой золой полезно присыпать ожоговые раны. Березовая зола — прекрасное дезинфицирующее и болеутоляющее средство. Прибинтуйте золу, это предотвратит появление ожоговых пузырей. Когда зола сделается влажной, снимите ее и замените новой. Это средство излечивает ожоги довольно быстро.

Кашицу зеленых листьев **бобов конских** использовать для компрессов при ожогах огнем.

Брюква — незаслуженно забытый, неприхотливый корнеплод, полезный как наружное средство при лечении ожогов. Свежеприготовленным соком брюквы полезно обрабатывать участки кожи, пораженные ожогом, делать компрессы, примочки. Кашицу брюквы полезно прикладывать 2–3 раза в день к ожогам.

Молодые листья **бузины черной**, отваренные в молоке, полезно прикладывать 2–3 раза в сутки к ожогам. Отваренные листья — прекрасное противовоспалительное средство.

Смешать в равных частях по объему **оливковое** или **другое растительное масло**, **мед**, **порошок листьев буквицы лекарственной**, все тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Перед употреблением добавить к 3 ст. л. смеси белок 1 яйца, тщательно размешивать в течение часа. Использовать как наружное средство, смазывая обожженные места несколько раз в день.

Цветки **вереска обыкновенного** в виде мелкого порошка (пудры) используют для приготовления противоожоговой мази. Порошок смешивают до однородного состояния 1:3 по объему с





разогретым **свиным нутряным жиром** и применяют наружно. Хранить в стеклянной баночке в холодильнике.

Отвар. 2 ст. л. сухой измельченной травы вероники залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Использовать для обмываний ожоговых поверхностей.

Масло. Свежей измельченной травой вероники лекарственной заполнить посуду, залить все растительным маслом, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, затем варить на кипящей водяной бане 1 ч, процедить, остаток отжать. Хранить в стеклянной посуде в темном, прохладном месте. Полученное масло — прекрасное наружное средство при лечении ожогов.

Отвар. 1 ст. л. сухой измельченной коры вяза залить 100 мл крутого кипятка (или растительного масла), настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Употреблять в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Кашицу плодов гардении (комнатное растение) полезно прикладывать к ожогам.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы герани лесной залить 200 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Свежую траву горца птичьего или свежий сок из травы применяют для компрессов и примочек.

Ожоговые поверхности полезно присыпать **гороховой мукой**.

Кашицу травы горца вьюнкового (гречишки вьюнковой) смешать 1:1 по объему с несоленым **нутряным свиным салом**, настоять на кипящей водяной бане 2 часа, помешивая содержимое деревянной лопаточкой, процедить, остаток отжать. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Мазь использовать как наружное средство при лечении ожогов. С этой же целью можно использовать сок из травы горца.

Плоды **граната** употребляют при лечении ожогов. Разведенным (10–15%-м) соком граната тщательно смачивают всю площадь ожога, а затем присыпают ее порошком из сухого кожного околоплодника плодов граната. Бинтова-

ние не требуется. На обожженной поверхности образуются корки, под которыми удивительно быстро идет заживление. Способ лечения ожогов плодами граната был клинически проверен на большом числе больных.

Прокрутите в мясорубке ядра грецких орехов, а полученной массой густо посыпьте обожженное место.

Масло грецких орехов прекрасно справляется как наружное средство с ожогами.

Настой. 2,5 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 450 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 мин, процедить. Употреблять в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

30 г измельченных листьев грецкого ореха залить 200 мл растительного масла, настоять в темноте неделю, время от времени взбалтывая, затем прогреть на кипящей водяной бане 3 ч, процедить через несколько слоев марли, 30 мин прокипятить, затем снять с огня и добавить 30 г желтого воска. Получившейся мазью смазывать обожженную кожу.

Смешать в равных по объему частях сухую измельченную кору грецкого ореха, дуба, корня лопуха большого. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Смешать в равных по объему частях сухую измельченную кору грецкого ореха, березы, корни крапивы двудомной. 2 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Поджарить на сухой сковородке до желтизны гречневую крупу, измельчить в муку, замесить ее на холодной кипяченой воде и этим составом смазывать ожог.

Кашицу из свежих или измельченных высушенных цветков и листьев девясила высокого прикладывают к ожоговой поверхности.

Припудривание ожоговой раны спорами (внутренний сухой порошок) гриба дождевика удивительно быстро залечивает ожог. Лечебные свойства спор не теряются годами. Хранить споры необходимо в плотно закрытой стеклянной банке для предохранения от влаги.





Отвар. 2 ст. л. сухой измельченной **коры дуба** залить стаканом кипятка, варить 30 мин, охладить, процедить. Употреблять как наружное средство для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Мазь из 1 части сгущенного отвара коры дуба (2 ст. л. измельченной сухой коры дуба залить 1 стаканом воды, варить на кипящей водяной бане до выкипания половины объема жидкости, профильтровать) и 4 частей нутряного топленого свиного сала или сливочного масла полезна при лечении ожогов.

Порошок древесной золы от сгорания дубовых (липовых) поленьев смешивают с равным количеством по объему несоленого растопленного внутреннего свиного жира (здора) и смазывают ожоги полученной смесью.

Кашицу свежей травы душицы полезно прикладывать к участкам кожи, пораженным ожогом.

Для лечения ожогов полезна мазь следующей рецептуры. По 100 г порошка еловой живицы, внутреннего свиного сала, порошка прополиса и пчелиного воска кипятят, помешивая, на кипящей водяной бане до получения однородной массы. Мазь наносят на ожог толстым слоем, затем накладывают повязку, верх которой пропитывают растительным маслом.

Мазь, приготовленная из 1–2 ст. л. сока из травы жерухи водяной и 50 г свежего сливочного масла, полезна для лечения последствий ожогов.

Настой. 5 ст. л. измельченной травы живучки женовской залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Употреблять для обмываний ожогов.

Настой травы заячьей капусты применяют как прекрасное наружное ранозаживляющее, противовоспалительное средство (вспомним сказочную «живую воду») для заживления ожогов.

Настой. 4 ст. л. измельченных листьев и травы заячьей капусты залить 3 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Употреблять для обмывания ожогов.

Настой. 2 ст. л. измельченных цветков зверобоя залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Делать обмывания, примочки, компрессы на места ожога.

При лечении ожогов полезно зверобойное масло. 500 г свежих цветков с листьями зверобоя залить 1 л растительного масла и 0,5 л сухого белого виноградного вина, настоять 3 дня, периодически встряхивая содержимое. Затем на кипящей водяной бане, также помешивая, вино выпарить. Масло можно хранить не процеживая.

Или: 500 г свежих цветков с листьями зверобоя залить 1 л растительного масла (предварительно его прокипятить), настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Эта мазь — одно из надежнейших, радикальных наружных средств для лечения ожогов даже при радиационном ожоге, ожоге при лучевом лечении злокачественных новообразований, при ожоговом (огнем, кипящей водой и др.) поражении большой поверхности тела.

При приготовлении противоожоговых препаратов, приготовленных на растительных маслах, особенно эффективны амарантовое, конопляное и горчичное масла.

Настой цветков каменного зверобоя (щитовник), применяют в виде примочек при тяжелых ожогах. Боль быстро проходит, а сами ожоги заживают практически без рубцов.

Толченые свежие **ягоды земляники** в виде компресса 3–4 раза в день используют как болеутоляющее, ранозаживляющее, противовоспалительное при бытовых и солнечных ожогах.

Смешайте в равных частях по весу измельченные еловую, сосновую живицы, прополис, измельченные в пудру цветки зверобоя и тысячелистника, нутряное свиное топленое сало. Все прокипятите на слабом огне, перемешивая всю смесь до однородного состояния. Этой мазью смажьте ожоговую поверхность и перебинтуйте. После снятия повязки промывать ожоговую поверхность отваром зверобоя или тысячелистника.

Настой. 2 ст. л. сухой измельченной коры с ранневесенних тоненьких веточек ивы залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 40 мин, процедить. Употреблять в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные кору ивы и дуба. 1,5 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин,





охлаждать 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Эфирным маслом имбиря (аптечный препарат) орошают марлю или хлопчатобумажную ткань, которыми прикрывают обожженные места. Еще лучше использовать примочки со свежесорванными листьями имбиря. Кашицу листьев заворачивают в марлю в таком количестве, чтобы марля стала влажной и пропускала сок листьев.

При ожогах компресс из кашицы ягод ирги прекрасно снимает боль и предотвращает воспалительные процессы.

Наружно отвар **лишайника исландский мох** (цетрария исландская) употребляют для обмываний, компрессов, примочек ожоговых поверхностей. 1 ст. л. лишайника залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить, процедить.

Сок каланхоэ как наружное средство в виде орошений, аппликаций, компрессов способствует заживлению термических ожогов, тормозит развитие экссудативного воспаления. Сок способен быстро очищать ожоговые раны и язвы от омертвевших тканей, эпителизировать поврежденные участки кожи, мягких тканей и слизистых оболочек. Противовоспалительная способность сока очень велика. Поверхность пораженной кожи орошают 2–3 мл сока при помощи шприца и накладывают марлевую повязку в 4–6 слоев, обильно смоченную соком. Повязку меняют вначале ежедневно, дополнительно смачивая соком верхние слои.

Сок каланхоэ при ожогах полезно смешивать со взбитым **куриным или перепелиным яичным белком** и этой смесью смазывать ожог несколько раз в день.

Бутылку заполнить, не утрамбовывая, свежими **цветками календулы лекарственной**, залить **водкой**, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Спиртовой настойкой календулы полезно обрабатывать ожог для предотвращения волдырей.

Настой. 2 ст. л. измельченных **цветков календулы** залить стаканом кипятка, настоять, укутав 1 ч, процедить. Использовать для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Смешать в равных частях по объему **цветки календулы и лепестки розы**. 2 ст. л. смеси залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Употреблять в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Мазь. 50 г измельченных в **пудру сухих цветков календулы** (100 г свежих, измельченных в кашицу цветков календулы) смешать с 200 г **топленого нутряного свиного сала**, поставить на кипящую водяную баню и, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, довести до однородного состояния, процедить. Хранить в холодильнике. Мазь из календулы ускоряет заживление, стимулирует грануляцию тканей, препятствует воспалительным процессам, обладает бактерицидным действием по отношению к стафилококкам и стрептококкам. Мазь улучшает циркуляцию крови в коже, делает ее эластичной. Ожоги от кипятка, ожоги при проведении лучевой терапии хорошо поддаются действию этой уникальной по целебному действию мази.

Взять по 100 г **внутреннего несоленого свиного жира, натурального пчелиного воска, канифоли, цветков календулы и зверобоя**. Смесь варить на небольшом огне в эмалированной кастрюле, размешивать деревянной ложкой 5–10 мин, когда цветы календулы и зверобоя потемнеют — мазь готова. Застывшая, она упругая, ее намазывают на марлю слоем в 0,5 см и накладывают на пораженные участки тела. Меняют в зависимости от накопления жидкости или нагноения, можно часто, можно держать 3–4 ч в сутки.

Компресс из кашицы **ягод калины** снимает боль при ожогах и предотвращает воспалительные процессы.

Настой. 1,5 ст. л. сухой измельченный **коры калины красной** залить 250 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Смешать в равных по объему частях сухую измельченную **кору калины и ивы**. 2 ст. л. смеси залить 400 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.





Наружно свежеприготовленный **капустный сок** применяют в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

При ожогах прикладывать к пораженным участкам отбитые скалкой **листья свежей капусты белокочанной или кашицы моркови**.

Кашицу **капустных листьев** смешать 2:1 по объему с **сырым яичным белком**. Прекрасное наружное средство для лечения запущенных ожогов, способствующее их быстрому излечению.

Кашицу **сырого картофеля** прикладывают 2—3 раза в день на 30—40 мин к участкам кожи, пораженным солнечным, термическим или химическим ожогом. Хорошее сочетание в картофеле ранозаживляющих веществ — соланина, крахмала, витаминов С и Р — быстро уменьшает боль, подсушивает и охлаждает кожу, снимает отек, стимулирует регенерацию тканей и обеспечивает быстрое заживление ожоговой поверхности.

При ожоге кожи лица сварить **картофель в мундире**, очистить его и тщательно растереть картофель **со сметаной** до однородного состояния. Полученную кашицу аккуратно нанести на лицо. Постараться менять это средство как можно чаще.

К 100 г свежеприготовленного **сока картофеля** добавить 1 ст. л. **меда** и все тщательно перемешать. Добавление меда к соку картофеля многократно усиливает его целебные противоожоговые свойства. Смесью пропитать марлевую салфетку, приложить к обожженному участку кожи и закрепить бинтом. Через 2 ч повязку снять и заменить новой. Такие повязки накладывать несколько раз в сутки.

При ожоге пищевода едким веществом полезно как можно быстрее выпить 1/2 стакана свежеприготовленного **картофельного сока**, процеженного через многослойную марлю, затем через 30 мин снова выпить 1/2 стакана свежеприготовленного картофельного сока.

Полезно ежедневно смазывать ожоговые раны прохладным кипяченым **растительным маслом**, а затем сверху присыпать **картофельным крахмалом**.

Смешать 1:1 по объему **картофельный крахмал и питьевую соду**. Смесью присыпать ожог.

Касторовое (рапсовое) масло прокипятить на кипящей водяной бане 1 ч. Использовать как наружное средство при ожогах. Когда заживут

больные места, втирать в них касторовое масло каждый день в течение 15—20 мин в течение 1 месяца. Если так делать, то даже от старых рубцов не останется и следа. Касторовое масло полезно использовать при приготовлении различных противоожоговых мазей.

Из **хвои кедра** производится хлорофилло-каротиновая паста (аптечный препарат), которая применяется как наружное средство при ожогах.

Кедровая смола (живица) применяется наружно как прекрасное заживляющее средство при ожогах.

Отвар скорлупы кедровых орешков применяется наружно в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении ожогов. 2 ст. л. измельченной скорлупы кедровых орешков залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить.

Маслом, полученным из **кедровых орешков**, смазывают места ожогов.

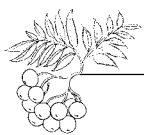
Настой травы кипрея используется для промывания ожоговой поверхности, а также в виде компрессов, примочек. 2 ст. л. сухих измельченных цветков и листьев кипрея залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Употреблять как наружное средство.

Местно свежий **сок травы клевера красного** используется при ожогах. 2 ст. л. сухих измельченных цветков клевера лугового залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Употреблять в виде обмываний, компрессов, примочек как антисептическое, смягчительное, противовоспалительное, ранозаживляющее и болеутоляющее средство при лечении ожогов.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **цветки белого клевера и ромашки аптечной**. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять холодный настой как наружное средство для обмываний, компрессов, примочек.

Кориандр — прекрасное болеутоляющее, противовоспалительное средство при ожогах, гнойных ранах. 1 ст. л. плодов кориандра залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3 мин, процедить.





Употреблять холодный настой как наружное средство для обмываний, компрессов, примочек.

Если ожог не настолько серьезен, чтобы сразу же ехать в ожоговый центр, то наложите на обожженную поверхность пасту из **сока алоэ** с порошком куркумы, а образовавшуюся после ожога корку смачивайте **настоем плодов кориандра**.

Обваренные **цветки и листья коровяка обыкновенного** измельчают в кашу и прикладывают к ожогам как противовоспалительное, обезболивающее и ранозаживляющее средство.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья крапивы двудомной, подорожника большого, цветки календулы, ромашки аптечной, тысячелистника, травы зверобоя, спорыша, сушеницы топяной**. 2 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить.

Смочить в настое марлю или чистую мягкую тряпочку и положить на ожоговые рубцы или швы, сверху — компрессную бумагу и укутать чем-нибудь теплым. Делать такие процедуры 2–3 раза в день. Это средство способствует рассасыванию рубцов, очищает кожу.

Стакан тщательно измельченных **листьев крапивы жгучей (U. urens)** — настоять в 0,5 л **водки** 2 месяца, процедить, остаток отжать. Настойкой смочить кусок чистого бинта и прикладывать к месту ожога.

Мазь. 50 г сухих измельченных в мелкий порошок **корней кровохлебки лекарственной** смешать со 100 г любого **животного жира**, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 3–4 ч, периодически помешивая содержимое деревянной лопаточкой, процедить. Использовать как наружное средство при ожогах. Мазь — прекрасное бактерицидное, болеутоляющее, противомикробное, противовоспалительное средство.

Кунжутное масло прокипятить на кипящей водяной бане 1 ч. Использовать как наружное средство при ожогах. Его полезно использовать при приготовлении различных противоожоговых мазей.

Корневище купены лекарственной испечь в духовке или в золе, разрезать, остудить. Прикладывать к ожогу для скорейшего заживления.

Отвар. 5 ст. л. сухих облиственных **цветущих верхушечных частей курильского чая** залить

0,5 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне до вываривания жидкости наполовину, процедить. Этот густой отвар употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов, в том числе лучевых ожогов кожи.

100 г **цветков лаванды** залить 0,5 л **растительного масла**, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2 ч, оставить на ночь настаиваться, процедить. Употреблять для орошений, компрессов, примочек при лечении ожогов. Мазь обладает прекрасными антисептическими, бактерицидными, болеутоляющими, противовоспалительными, ранозаживляющими свойствами.

Если ожог несильный и небольшой по размерам, несколько капель **эфирного масла лаванды** (аптечный препарат) накапайте прямо на пострадавшую кожу или 5–7 капель на прохладный сухой компресс и приложите его к месту ожога. Зафиксируйте его по краям лейкопластырем и меняйте по мере необходимости. Если через 24 ч ожог не пройдет, растворите 6 капель эфирного масла лаванды и 1 ч. л. масла или лосьона и нанесите смесь на ожог. Повторяйте эту процедуру 2–3 раза в день до тех пор, пока ожог не заживет.

50 г **листьев лавра благородного** измельчить, залить 200 мл растительного масла, настоять 14 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Употреблять для смазывания, компрессов при лечении ожогов.

Взять 1:2 по объему **порошок ладана и топленый гусиный жир**, тщательно размешать на кипящей водяной бане. Хранить в темном прохладном месте. Мазь прекрасно помогает при ожоге огнем.

Отвар. 3 ст. л. сухих измельченных **корневищ лапчатки прямостоячей (калгана)** залить 0,5 л воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов и примочек при лечении ожогов. Отвар — прекрасное бактерицидное, кровоостанавливающее, обезболивающее, ранозаживляющее средство.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **корни лапчатки прямостоячей и кору дуба**. 2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 мин, охладить, процедить. Употреблять как





наружное средство для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Свежими **лепестками лилии чисто-белой** заполнить бутылку, залить **растительным маслом**, настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, затем поставить на кипящую водяную баню, варить 1 ч, процедить, остаток отжать. Настой — прекрасное наружное средство для лечения ожогов. Хранить в темном прохладном месте.

Кашицу свежих **почек или свежих листьев липы** используют как наружное противовоспалительное, болеутоляющее, смягчительное средство, прикладываемое к ожогам.

Разваренная молодая **кора липы** дает слизь, обладающую противовоспалительным и хорошим обезболивающим свойством. Слизь применяют для примачивания ожогов.

Соком листьев лопуха большого полезно делать орошения, компрессы, примочки при лечении ожогов. Свежие или сухие, но размоченные листья лопуха большого прикладывают к ожогам для их заживления.

0,5 кг свежих измельченных **корней лопуха** залить 0,5 л воды и варить, пока жидкость не упарится наполовину, процедить, затем корни растереть в кашицу и тщательно смешать со 125 г **смальца**, оставить сутки в плотно закрытой посуде. После этого добавить 60 г **говяжьих мозгов**, тщательно размешать. Использовать как наружное средство при ожогах.

Свежеперетертыми **корнями лопуха большого** пропитать повязку и наложить на обожженную кожу.

4 ст. л. измельченного высушенного **корня лопуха большого** заварить 4 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, затем варить, пока объем не уменьшится наполовину, процедить. Отвар смешать **со сливочным маслом** в соотношении 1:4. Полученной мазью смазывать обожженные участки кожи.

Луковой кашицей покрывают пораженную свежим ожогом кожу и выдерживают 10—15 мин. Повязки меняют 2 раза в день. Луковая кашица, приложенная к свежим ожогам, препятствует образованию пузырей, уменьшает раздражение кожи, прекращает боль и воспалительный процесс.

При ожоге третьей степени делать **компрессы из льняного масла**, смешанного в миксере с ва-

ренной **луковицей репчатого лука**. Менять каждые 12 часов.

Нутряной бараний жир растапливать на слабом огне так, чтобы куски его немного пожелтели. К 500 г растопленного жира добавить кашицу от 5 **луковиц репчатого лука**, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30—40 мин, периодически помешивая содержимое, процедить в горячем виде, сразу добавить 100 г **порошка нафталина**, тщательно перемешать. При лечении ожогов теплой мазью пропитывать марлю и ставить компресс на больное место, меняя 1—2 раза в сутки.

Жарить в **растительном масле репчатый лук** (на 0,5 л масла 5 измельченных луковиц) до золотистого цвета, процедить через многослойную марлю. Добавить 30 г растопленного **пчелиного воска и муку** до консистенции сметаны. Обожженное место сразу полейте холодной водой. Пузырь от ожога не срезайте. На ожог положите полотно с мазью. Меняйте компресс каждые 20 мин. Потом — через несколько часов. На следующие сутки делайте то же самое. Потом меняйте компресс через день, пока рана не заживет. После такого лечения не остается никаких следов. Эта мазь всегда должна быть под рукой, особенно когда в доме есть дети.

Для лечения ожогов в домашних условиях есть очень простой способ, который делает лечение очень эффективным и мягким. Это **компрессы**, приготовляемые **на отваре льняных семян**. Следует обратить внимание на то, что для компресса необходимо применять ткань также из льна. Льняной материал обладает особым целебным воздействием и он должен быть чистым и стерильным. 3 ст. л. семян льна варить в 0,5 л воды 10 мин, настоять, укутав, 20 мин, процедить через сито и намочить льняной материал в теплом льняном отваре. Пропитанный полотняный материал кладут на ожог теплым, и так необходимо проделывать несколько раз в течение дня, как только материал высыхает или остывает, чтобы он не присох к ожогу. При помощи этого простого компресса боли от ожога будут быстро устранены, компресс основательно очистит рану от ядовитых веществ, рана очистится и заживет в очень короткие сроки, так что от ожога не останется даже шрамов. Этот компресс помогает при всех ожогах первой, второй или третьей степени, а также при ожогах горя-





чим предметом, ожогах огнем, горячей жидкостью, при солнечных ожогах, от рентгеновских лучей и ядерного излучения. Семена льна обязательно должны быть в вашей домашней аптечке.

Как только ожог очистился и образовалась нормальная кожная рана, заканчивают лечение с помощью компресса из отвара льняных семян и далее обрабатывают рану, например, мазью из календулы.

Мазь. 50 г семян льна залить 100 г **кунжутного масла**, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2–3 ч, процедить. Использовать как наружное средство при ожогах огнем и извесью.

Льняное масло прокипятить на кипящей водяной бане 1 ч. Использовать как наружное средство при ожогах. Применять при приготовлении различных противоожоговых мазей.

Заполнить половину стакана **гашеной известью**, добавить в нее полстакана воды. Размешать, отстоять, аккуратно слить верхний слой воды. Потом еще раз залить водой, размешать, отстоять, слить верхний слой воды. К остатку (примерно 50 г) добавить 50 г **льняного масла** — получится смесь с консистенцией сметаны. Этим составом, как эффективнейшим средством при ожогах, смазывать обожженное место.

Препарат «Линетол», получаемый из льняного масла, применяется наружно для лечения лучевых поражений кожи, при влажном радиоэпидермите, возникающем как осложнение при лучевой терапии, при термических ожогах. Применение «Линетола» способствует более быстрой регенерации пораженных тканей. «Линетол» наносят на пораженные участки кожи ровным слоем 1 раз в день, после чего накладывают повязку с эмульсией из рыбьего жира. Повязки меняют ежедневно, но при этом 1–2 нижних слоя марли не удаляют во избежание травмирования эпителия. Эти слои пропитывают «Линетолом». Больным, находящимся в стационаре, «Линетол» рекомендуется применять без повязок.

Смешать 2:1 по объему **льняное и облепиховое масло**. Тщательно взбалтывать смесь масел перед употреблением и тонким слоем наносить на ожоговую поверхность либо смачивать масляной смесью стерильную салфетку и накладывать ее на ожоговую поверхность.

Смешать 5:3:7 по объему **льняное, зверобойное и облепиховое масло**. Тщательно взбалтывать смесь масел перед употреблением и тонким слоем наносить на ожоговую поверхность либо смачивать масляной смесью стерильную салфетку и накладывать ее на ожоговую поверхность.

Смешать 1:3 по объему **льняное и календульное масло**. Тщательно взбалтывать смесь масел перед употреблением и тонким слоем наносить на ожоговую поверхность либо смачивать масляной смесью стерильную салфетку и накладывать ее на ожоговую поверхность.

Смешать 1:1 по объему **льняное масло и солкосерилевую мазь** (аптечный препарат). Тщательно взбалтывать смесь перед употреблением и тонким слоем наносить на ожоговую поверхность либо смачивать масляной смесью стерильную салфетку и накладывать ее на ожоговую поверхность.

Смешать 1:1 по объему **льняное масло и ируксоловую мазь** (аптечный препарат). Тщательно взбалтывать смесь перед употреблением и тонким слоем наносить на ожоговую поверхность либо смачивать масляной смесью стерильную салфетку и накладывать ее на ожоговую поверхность.

Смешать 1:1 по объему **льняное масло и свежеприготовленную кашу из листьев подорожника или листьев тысячелистника**. Эту смесь нанести на ожоговую поверхность. Частота перевязок — 1 раз в сутки.

Полезно летом собрать **листья льнянки обыкновенной**, высушить их, измельчить в пудру. Хранить в стеклянном герметически закрытом флаконе. Пудра из листьев — прекрасное средство лечения ожогов огнем. Ею полезно присыпать места, пораженные огнем.

Кашу из **плодов, или листьев, или молодых побегов мирта** полезно прикладывать в виде компрессов на ожоги огнем.

Свежеприготовленным **морковным соком** обмывают участки кожи, пораженные ожогом, делают компрессы, примочки.

Кашу из моркови смешать с 1 ч. л. **оливкового масла** или свежего **парного молока** (лучше козьего). Полученный состав прикладывают несколько раз в день к участкам кожи, пораженным ожогом. Такая лечебная процедура уменьшает





боль и воспалительный процесс, способствует быстрому заживлению ожоговой поверхности.

Из **хвои можжевельника обыкновенного** производится хлорофилло-каротиновая паста (аптечный препарат), которая применяется как наружное средство при ожогах.

50 г свежих (25 сухих) измельченных **листьев мяты перечной** залить 100 г **растительного масла**, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 3 ч, процедить. Использовать как наружное средство при лечении ожогов.

Уваренная с **сухим виноградным вином мята** — прекрасная примочка для гнойных, гнилостью пораженных ожогов.

Нанести на обожженную кожу сплошной слой **мятной зубной пасты**. Поможет, но только если сделать это сразу, как только ожог получен.

1 ст. л. кашицы **листьев настурции** залить 50 мл **растительного масла**, все тщательно перемешать. Настоять в закрытой посуде на водяной бане 1 ч, процедить. Вода не должна кипеть. Полученным маслом смазывать места ожогов.

Настоятельно советую всегда иметь в холодильнике прекрасное противоожоговое средство — **облепиховое масло**, которое, к нашей великой радости, можно сейчас приобрести в аптеках. Быстрое излечение ожогов облепиховым маслом происходит не только из-за высоких гранулирующих и эпителизирующих свойств. Немалую роль играют бактерицидные свойства масла, весьма эффективные против стафилококков и стрептококков, поселяющихся на обожженной раневой поверхности. Рекомендуют использовать следующую методику: после обработки ожоговой поверхности антибиотиками пропитывают марлевую салфетку облепиховым маслом, отжимают ее и накладывают в один слой на пораженную поверхность. Если не возникло нагноения, то повязку меняют через день.

При лечении ожогов лица 2 раза в сутки орошают обожженные места облепиховым маслом. Масло — очень эффективное средство при лечении поверхностных ожогов кожи.

При ожогах лучевого происхождения раневую поверхность сначала обрабатывают антибиотиками, а затем капают на рану облепиховое масло и через день накладывают марлево-ватную повязку с ним.

Облепиховое масло оказывает неоценимую помощь при обварении кожи кипятком, кипя-

щими продуктами питания (кисели, компоты, борщи, супы и т.п.), при химических и термических ожогах, ожогах электричеством.

Облепиховое масло демонстрирует свою уникальную целебную силу даже в том случае, когда ожоговая поверхность составляет 70 % поверхности кожи!!! Вначале масло вызывает кратковременное жжение, но затем приносит облегчение, утихают боли, раны и язвы заживают, не оставляя соединительнотканного рубца. При этом полезно принимать внутрь 1–1/2 ч. л. масла 2–3 раза в день в течение всего курса лечения и затем еще 2–3 недели дополнительно после его окончания.

Масло входит в состав препаратов «Олазоль» (аэрозоль для лечения ожогов, «Облекол» (пленка для лечения ожогов).

Слизистый **отвар зерна овса** применяется в качестве общеукрепляющего, успокаивающего средства при ожоговой болезни. 2 стакана зерна овса залить 1 л воды, выварить до половины объема, процедить, добавить в отвар 2 стакана молока, прокипятить на среднем огне 10 мин, добавить мед по вкусу и принимать по 1/2–1 стакану 3 раза в день до еды.

Овсяный кисель смешать 2:1 по объему с **картофельным крахмалом**. Применять в виде компресса на пораженную ожогом кожу.

Свежеприготовленным **соком огурца** обрабатывают участки кожи, пораженные ожогом, делают компрессы, примочки. **Кашицу мякоти огурца** прикладывают к ожогам. Повязки меняют 2–3 раза в день.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных **листьев и стеблей огурца** залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 8–10 ч, процедить, добавить 1 ч. л. **меда**. Полученной смесью обрабатывать кожу, пораженную ожогом.

Крестообразно разрезать **огурец** вдоль на 4 части, которые после удаления семян измельчают и высушивают. При ожогах кожи места поражений присыпаются порошком, приготовленным из засушенных плодов.

Сорвите чистые **листья одуванчиков** (нижние не берите), не мойте. Вытрите сухой чистой тряпочкой, нарежьте кусочками 2–3 см и положите в емкость, слегка утрамбовав. Залейте **нерафинированным подсолнечным маслом** до верха. Листья обязательно должны быть утоплены в масле, а то почернеют. Поставьте емкость





на тарелку, ничем не закрывайте и поместите на солнечную сторону окна на 14 дней. По истечении срока процедите масло через два слоя марли, отожмите. Зеленоватое одуванчиковое масло слейте в темную бутылку, закройте ее пробкой. Храните в холодильнике или в прохладном месте. Срок годности масла не ограничен. Если вы захотите обновить масло, нарежьте одуванчиковые листья, вылейте на них через марлю остаток вашего лечебного масла (при хранении более трех лет на дне образуется густой осадок, его следует выбросить) и залейте все свежим нерафинированным подсолнечным маслом, а затем снова поставьте на 14 дней на солнце. Место ожога смазывайте одуванчиковым маслом каждый час в течение суток, не закрывая раны, то есть 24 ч.

100 г свежих **цветков одуванчика** залить 0,5 л растительного масла, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2 ч, дать настояться ночь, утром процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. На следующий год это же масло можно прокипятить с новыми цветками. При тяжелых ожогах этим чудодейственным маслом поливать пораженные места, делать компрессы, примочки. Только необходимо помнить, что обрабатывать этим маслом ожог необходимо немедленно, чем скорее, тем лучше. Поэтому не поленитесь и сделайте его весной. Пусть это масло всегда будет в вашей аптечке. Ведь всякое бывает в жизни. Это средство избавит вас от волдырей, следов ожогов.

100 г свежих измельченных **корней одуванчика** залить 0,5 л **растительного масла**, настоять на солнце или в теплом месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, затем держать на кипящей водяной бане 5–6 ч, охладить, процедить. Это прекрасное противоожоговое средство.

Кашица из **листьев одуванчика** применяется в виде примочек при лечении ожогов.

Делайте компрессы с **окопником лекарственным** следующим образом: очистите поверхность ожога, а затем приложите к обожженной коже марлю с завернутым в нее порошком корней растения (продается в аптеке). Порошок можно нанести прямо на кожу (сначала смажьте ее витамином Е, чтобы потом легче было удалить порошок окопника), а сверху закрыть чистой влажной тканью. Или разведите порошок до ка-

шицеобразного состояния и в таком виде приложите к ожогу. Но в этом случае повышается опасность раздражения кожи, хотя такие случаи редки.

Сильные ожоги лечат **бальзамом**, который готовится следующим образом. 400 г **оливкового масла**, 200 г **розовой воды**, 200 г **натурального пчелиного воска**, 1200 г **качественного красного вина**, 60 г **порошка красного сандала** помещают в глиняный горшок, покрытый внутри глазурью. Дав смеси вскипеть, содержимое горшка кипятят еще 30 мин, постоянно помешивая содержимое деревянной ложкой. Добавляют 400 г **сосновой живицы** и, продолжая размешивать, дают постоять на огне еще 2–3 мин. Когда снятая с огня смесь немного остынет, в нее добавляют 2 ч. л. **камфоры** в порошке, размешивают и процеживают через марлю в глазурованную глиняную емкость, в которой бальзам должен храниться. Когда бальзам остынет, его следует разрезать крест-накрест, чтобы осели на дно незастывшие частички. Хранят бальзам в прохладном месте. При лечении ожогов бальзам слегка подогревают. Этот бальзам — удивительное целебное средство. Он быстро заживает самые тяжелые ожоги.

Масло ореха фундука (лещины) смешать 1:1 по объему с **яичным белком**, взбивать до получения однородной мази. Смазывать обожженные участки кожи.

При ожогах в качестве общеукрепляющего средства употреблять слегка поджаренные **ядра ореха фундука**.

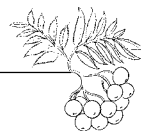
Высушенные и растертые в порошок **почки осины** смешать 1:2 по объему со свежим **сливочным или растительным маслом**, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 ч, периодически помешивая содержимое. Мазь — прекрасное противовоспалительное и ранозаживляющее средство при лечении ожогов.

Кашицу **листьев очитка** (комнатное растение) прикладывают в виде компресса на ожоговую поверхность.

Кашицу из свежих **листьев персика** прикладывают к раневой поверхности при ожогах.

Пихтовое масло (аптечный препарат). Приготовить эмульсию из 3 частей пихтового масла и 7 частей **спермацета**. Использовать для смазывания ожогов III степени А и Б. В бытовых условиях мазь можно приготовить в тех же про-





порциях на любой жировой основе. Смазывать 2—3 раза в сутки.

Кашицу из свежих **листьев плюща обыкновенного** полезно использовать как наружное превосходное антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее средство при ожогах.

При ожогах огнем готовят **настой из листьев плюща**. 1 ст. л. листьев плюща залить 250 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Для быстрого заживления ожогов их полезно присыпать **порошком цветков подмаренника настоящего (желтого)**. Это средство приносит значительное улучшение самочувствия. Народное название этого растения «дорогая травка». Порошок цветков — прекрасное кровоостанавливающее, противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее средство.

Кашица **листьев подорожника** — прекрасное антисептическое, противомикробное, противовоспалительное, сильное ранозаживляющее, обезболивающее наружное средство при лечении ожогов.

Настой. 2 ст. л. измельченных **листьев подорожника** залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Делать обмывания, примочки, компрессы на места ожога.

Смешать измельченные в пудру **листья подорожника большого** и **цветки тысячелистника** по 2 ст. л. каждого и 150 г свежего сливочного масла. Полученную массу равномерно нанести на марлевую салфетку и прикладывать 3 раза в день к ожогам, обморожениям. Мазь хранить в холодильнике.

Смешать до однородного состояния по 5 ст. л. — измельченные в пудру **листья подорожника**, **мед**, **растительное масло** и **белок 5 куриных яиц**, настоять 2—3 ч. Смазывать этой мазью обожженные места.

Смешать в равных частях по объему измельченные в пудру **листья подорожника большого**, **оливковое масло**, **жидкий мед**. Смесь поставить на сутки в холодильник, после чего смазывать пораженное место, предварительно вбив в состав **6 перепелиных яиц (1 куриное яйцо)** — из расчета на 3 ст. л. смеси. Смазывать 3—4 раза

в день. Состав хранить в холодильнике. Смазывать этой мазью обожженные места.

Взять по 5 ст. л. измельченных в пудру **листьев подорожника**, **травы зверобоя**, **цветков календулы**, **тысячелистника**, по 10 ст. л. **растительного масла**, **меда** и **свежий белок 10 куриных яиц**. Все хорошо вымешать до однородного состояния и настоять 2—3 часа, периодически помешивая содержимое. Смазывать этой уникальной мазью обожженные места 3—5 раз в день.

Прокипяченное на кипящей водяной бане или пережаренное **подсолнечное масло** рекомендуется для масляных повязок при лечении ожогов.

Сок из травы полыни горькой, собранной накануне цветения, полезен в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов. Сок — прекрасное антисептическое, антибактериальное, обезболивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее средство.

100 г сухой измельченной **травы полыни горькой** залить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде до упаривания жидкости до 0,2 л, охладить, процедить, остаток отжать. Смешать до однородного состояния на кипящей водяной бане 50 г **экстракта полыни горькой** с 200 г **нутряного свиного сала**. Мазь охладите и держите в холодильнике. Наносите мазь аккуратными круговыми движениями 2—3 раза в день на ожог.

Зрелые **плоды помидоров** тщательно моют, обваривают кипятком и через стерильную марлевую салфетку отжимают сок. Свежеприготовленным соком помидоров с помощью шприца промывают участки кожи, пораженные ожогом, делают компрессы, примочки. Свежую тертую мякоть помидора прикладывают к ожогам 1—2 раза в день. Эффективность лечения объясняется антисептическим действием серы и органических кислот, содержащихся в большом количестве в помидорах.

Измельчите **помидоры**, смешайте их 1:1 с **растительным маслом** и поджарьте эту смесь до потемнения помидоров. Смесь в горячем виде тщательно процедите. Полученное масло аккуратно слейте в баночку и закройте ее крышкой. Храните в темном прохладном месте. У вас получилось одно из самых лучших наружных средств для лечения ожогов.

4 ст. л. измельченных **цветков или листьев просвирника лесного (мальвы лесной)** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав,





2 ч, процедить. Использовать для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов. Настой — хорошее смягчительное, обволакивающее, противовоспалительное средство.

Кашицу из **стеблей ревеня** смешать 2:1 по объему с **медом**. Прикладывать к месту ожога. Менять 2—3 раза в сутки. Смесь устраняет боль и всякие следы от ожога.

Кашицу **репы огородной** смешать 2:1 по объему с **гусиным жиром**. Полученной мазью смазывать обожженные места 2—3 раза в день.

Сок, кашицу свежих **листьев рододендрона золотистого** употребляют для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов, в том числе лучевых ожогов. Растение обладает сильным бактерицидным действием по отношению к стрептококкам, стафилококкам.

Экстракт. 5 ст. л. сухих измельченных **листьев рододендрона золотистого** залить 2 стаканами крутого кипятка, варить на среднем огне до выпаривания жидкости наполовину, процедить. Употреблять как наружное средство при лечении ожогов.

Весной, когда **озимая рожь** пойдет в рост, но не выйдет в трубку, нарвать рано утром ее стеблей вместе с листочками и измельчить в кашу. Растопить 400 г **несоленого нутряного свиного сала**, а когда закипит, всыпать в него кашу листьев. Кипятить смесь, но не до желтизны. Сняв массу с огня, процедить, остаток отжать и охладить смесь. Мазать ею ожоги 2 раза в день, до заживления.

Настой лепестков розы полезен для обмываний, компрессов, примочек.

Розовое масло, получаемое настаиванием свежесобранных **лепестков розы в растительном масле**, широко применяется при лечении ожоговых поражений. Способ приготовления розового масла: лепестки свежей розы заливают растительным маслом и настаивают на солнце до тех пор, пока они не утратят свой красный цвет и станут белыми. После этого их отжимают от масла и выбрасывают, а вместо них в сосуд с маслом кладут новую порцию лепестков. Так проделывают до 7 раз, сменяя лепестки. Смазывание ожогов розовым маслом способствует наращиванию новой ткани и высушиванию влажных материй ожоговых ран, устраняет в них гнилостные вещества.

Присыпка из измельченных в пудру лепестков розы оказывает прекрасное заживляющее действие при ожогах.

Настой. 1 ст. л. **цветков ромашки аптечной** залить 200 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, настоять, укутав, 45 мин, процедить. Употреблять в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов. Компрессы меняют каждые 5 мин; во время процедуры весьма полезно пить минералку или фруктовые соки, что называется, сколько утроба воспримет. Пиво не рекомендуется.

Кашицу **цветков ромашки аптечной** завернуть в марлю и приложить к месту ожога на несколько минут.

Настой. 2 ст. л. сухих измельченных **листьев рябины красной** настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **кору рябины красной, корни лопуха большого**. 1 ст. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний компрессов, примочек при лечении ожогов.

Кашицу **листьев или корнеплода свеклы красной** прикладывают на марлевой салфетке 2—3 раза в день на участки кожи, пораженные огнем.

Сырую тертую **мякоть свеклы и моркови** в соотношении 1:1 по объему смачивают в **известковой воде** и прикладывают на ожоговую поверхность.

Листья свеклы измельчают, затем отваривают на слабом огне. Полученный отвар используют в виде обмываний, примочек, компрессов при лечении ожогов.

Вспомогательное болеутоляющее при поверхностных ожогах — концентрированный **раствор свекольного сахара** в примочках или повязках.

Мазь. Смешать 1:1 по весу кашу **листьев скумпии и топленое нутряное свиное сало**, настоять на кипящей водяной бане 3—4 ч, периодически помешивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Применять как





антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее средство при ожогах.

Компресс из кашицы плодов сливы снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Компресс из кашицы ягод смородины красной или смородины черной снимает боль и препятствует воспалительным процессам при бытовых и солнечных ожогах.

Стакан **рафинированного осветленного растительного масла** довести до кипения, затем добавить в кипящее масло по 2 ст. л. **сосновой смолы (или канифоли) и натурального пчелиного воска**. Все тщательно перемешать до однородного состояния, охладить. Мазь наносить на места ожога 3–4 раза в сутки.

Отвар. 5 ст. л. измельченных **плодов софоры японской** залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Употреблять в виде орошений, компрессов, примочек при лечении ожогов. Это чудодейственное средство полезно применять даже при самых тяжелых ожогах.

100 г **птичьего жира**, 50 г измельченных **плодов софоры японской**, 100 г **воска пчелиного** томить в глиняном горшке 4 ч. На горелку следует положить кирпич. Смесь должна еле-еле вскипать. Процедить через марлю. Эту мазь применять как наружное средство при ожогах. Она быстро снимает болевые ощущения и хорошо заживляет ожоги.

Отвар. 2 ст. л. сухой измельченной **травы спорыша** залить 300 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 5 мин, настоять, укутав, 10 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Смешать 1:1 кашицы свежей **травы спорыша и капустный лист**. Сделать марлевый тампон и приложить к больному месту.

Кашицу свежих **листьев сумаха дубильного** применяют как антисептическое, вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее наружное средство при лечении ожогов.

1 ст. л. измельченной в пудру **травы сушеницы болотной** растереть в ступке с 1/2 стакана меда и 1/2 стакана **несоленого сливочного масла**, растопить на кипящей водяной бане и довести до

однородной консистенции, помешивая деревянной палочкой, затем охладить. Хранить в темном прохладном месте. Использовать мазь при лечении ожогов.

Нарезанную **траву сушеницы** смочить достаточным количеством **водки** и настоять в плотно закрытой посуде 12 ч при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое. Затем траву залить **растительным маслом** и нагревать на водяной бане 24 ч. После этого траву выжать, профильтровать полученный настой через сухой фильтр. Полученный экстракт применять для лечения гнойных ран, длительно незаживающих ран, язв после термических или химических ожогов. Масляный экстракт, наложенный в виде повязки, способствует оживлению репаративных процессов соединительной ткани, вызывая рост грануляции с последующей эпителизацией раны. Жидкий экстракт оказывается полезным при язвенных процессах с гнойными выделениями.

Мазь. 100 г сухой (200 г свежей) измельченной **травы сушеницы болотной** (топяной) залить 0,5 л **льняного масла**, настоять месяц, периодически встряхивая содержимое, затем на кипящей водяной бане варить 3–4 ч, процедить. Употреблять в виде компрессов, смазываний при ожогах.

Настойка. 100 г сухих **листьев таволги вязолистной** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку разбавить 1:5 холодной кипяченой водой. Хорошее средство для обмывания и компрессов при ожогах.

Порошок цветков таволги — прекрасное целебное средство для присыпок на ожоги.

Больные места смазывать **мазью из порошка цветов и корневищ таволги вязолистной**, смешанного с **несоленным сливочным маслом или гусиным жиром**.

Каша из толокна — прекрасное наружное средство лечения ожогов.

Свежеприготовленным **соком клубней топинамбура** обрабатывают участки кожи, пораженные ожогом, делают компрессы, примочки. Кашицу свежего клубня топинамбура накладывают тонким слоем на лицо при ожогах на 25–30 мин 2–3 раза в день.

Свежие или сухие измельченные **почки тополя черного** смешать 1:1 по объему со **свежим**





сливочным маслом или топленным нутряным свиным салом, настоять на кипящей водяной бане 1 ч, периодически помешивая содержимое. Мазь — прекрасное смягчительное, противовоспалительное, болеутоляющее средство при ожогах.

Свежеприготовленным **соком тыквы** обрабатывают участки кожи, пораженные ожогом, делают компрессы, примочки. Кашицу мякоти тыквы на марлевой салфетке прикладывают к обожженным участкам кожи, меняя повязку утром и вечером.

Порошок кожуры тыквы смешать 1:1 по объему со **свежим несоленым сливочным маслом**, настоять на кипящей водяной бане 3–4 ч, помешивая содержимое. Мазь применять как наружное средство при лечении ожогов огнем.

Отвар. Измельченные **корни тыквы** залить водой в соотношении 1:1 по объему, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 2 ч, процедить через многослойную марлю. Охлажденным отваром обрабатывать участки кожи, пораженные ожогом, 2–3 раза в день, делать компрессы, примочки.

Отвар. 1 ст. л. измельченных **цветков тысячелистника** залить 200 мл крутого кипятка, прокипятить на кипящей водяной бане 5 мин, настоять, укутав, 20 мин, процедить через многослойную марлю. Делать обмывания, примочки, компрессы на место ожога.

Настой. 3 ст. л. измельченных **цветков тысячелистника** залить 200 г **растительного масла**, настоять в закрытой посуде 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Хранить в стеклянной посуде в темном прохладном месте. Использовать как наружное средство при ожогах.

Семена фасоли высушить, растереть в порошок и использовать как присыпку при ожогах.

Отвар. 2 ст. л. **галлов**, собранных с листьев фисташкового дерева, залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на среднем огне 30 мин, охладить, процедить. Использовать для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Мазь. 1 часть сгущенного **отвара травы хвоща полевого** смешать с 1 частью **сливочного масла**, настоять на водяной бане, периодически помешивая содержимое, 2 ч. Мазь используется как наружное средство для лечения ожогов.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной **травы чабреца** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Использовать в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Первую помощь можно оказать **крепкой чайной заваркой из зеленого чая**, обливая место ожога, затем наложить намоченные в ней бинты. Заварка должна быть крепкой и холодной. Бинты постоянно пропитывать ею, не давая повязке высохнуть. Важно оказать помощь в первые же минуты ожога.

Кашица свежих или отваренных **плодов черники** полезна в виде компрессов при лечении ожогов. Смена повязки производится ежедневно, остатки смываются чистой сывороткой.

Вместо кашицы можно применять как наружное средство густой **отвар плодов черники**: 100 г сухих плодов залить 500 мл кипятка, кипятить, пока количество жидкости не уменьшится до 250 мл, процедить. Применять наружно в виде компрессов, меняя повязку каждые 4–5 часов.

Отваром листьев черники (1 весовая часть на 20 частей воды) обмывать обожженную кожу и ставить примочки.

Отвар. 4 ст. л. сухих измельченных **корней чернокорня лекарственного** залить 1 л воды, варить в закрытой посуде 15 мин, настоять, укутав, 12 ч, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек как антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее средство, как средство, притупляющее боль при лечении ожогов.

Чистотел — это наш российский чудо-целитель, радикальное средство для лечения ожогов. **Кашица** из травы чистотела, его **сок, настой** травы чистотела — уникальнейшие средства для лечения ожогов, нанесенных паром, огнем, химическими веществами. Чистотел обезболивает и способствует быстрому заживлению ожогов. Нужно только чаще и обильнее наносить его на пораженные места. Биологически активные вещества чистотела проникают до границы больного и здорового места и начинают восстанавливать здоровые ткани, сразу же прекращая боль.

Настой. 2 ст. л. сухой измельченной **травы чистотела** залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Употреблять как наружное сред-





ство для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Сок чистотела. Корни, стебли, листья чистотела пропустить через мясорубку. Из полученной массы выжать сок, герметично закрыть. Хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике. Таким образом он может храниться годами, не теряя своих лечебных свойств. Добытый таким образом сок можно использовать сразу. Сок нанести на больное место, подождать 2–3 мин, чтобы он впитался. Когда первая порция чистотела впитается, повторить смазывание. Так проделать 3–4 раза. Промежуток между смазываниями — 2–3 мин. Такие процедуры проводятся 2–3 раза в день до выздоровления.

Настой. 1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея лекарственного залить 200 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Стакан свежих измельченных листьев шелковицы белой залить 2 стаканами растительного масла, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить на слабом огне 30 мин, процедить в теплом состоянии, остаток отжать. Настой хранить в темном прохладном месте. Использовать в виде компрессов, примочек при ожогах огнем. Очень эффективное противоожоговое средство.

Масло шиповника (аптечный препарат). Применяют наружно — пропитанные маслом салфетки накладывают на пораженные участки и накрывают вощеной бумагой. Масло стимулирует регенерацию поврежденных тканей кожи при лучевом поражении кожи.

Настой листьев эвкалипта обладает болеутоляющим действием. 1 ст. л. измельченных листьев залить 0,2 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Применять в виде обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Очень хорошо снимает боль при ожогах эвкалиптовое масло (аптечный препарат).

2 ст. л. цветочных корзинок эхинацеи пурпурной залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек как антисептическое, болеутоляющее, эффективно стимулирующее

грануляцию тканей, значительно ускоряющее процесс заживления ожога средство.

Компресс из кашицы свежих яблок снимает нестерпимую боль и ослабляет воспалительные процессы при ожогах.

Яблочным уксусом увлажняют пораженную поверхность кожи при сильных болях, вызванных ожогами, и боль быстро утихает.

2 ст. л. измельченных цветков яснотки белой залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Употреблять для обмываний, компрессов, примочек при лечении ожогов.

Одно из популярнейших средств самопомощи в полевых условиях — смочить обожженное место мочой и дать просохнуть.

Понижение температуры обожженного места с помощью воды (или другой холодной питьевой жидкости) является важной мерой при лечении большинства ожогов. При ожогах первой и второй степени, небольших по размерам, поддержите обожженные места под холодной, но не ледяной водой. Если вода имеется в ограниченном количестве, оберните место ожога чистой мокрой тканью и почаще увлажняйте ее. Эти меры особенно эффективны, если принимаются в первые 30 с после получения ожога. Держите обожженное место в холодной воде столько времени, сколько потребуется, чтобы прекратилась боль или чтобы прошло чувство жжения. Обычно это 10–15 мин. Если кожа покрылась волдырями или лопнула, вместо воды используйте лед в пластиковом пакете. Нельзя прикладывать лед прямо к коже на долгое время, чтобы не вызвать обморожения.

Холодная вода не только уменьшает боль, но и предохраняет от дальнейших повреждений кожи. В течение дня можно прикладывать холодные компрессы, значительно ослабляющие боль. Выстудив ожог холодной водой, наложите на него чистую марлевую повязку.

Если обожжен незначительный участок кожи, то к месту ожога вначале прикладывают снег, а затем поврежденную кожу густо намазывают хозяйственным мылом. При такой обработке зачастую удастся избежать образования волдыря. Главное условие успеха такого лечения заключается в том, чтобы без задержки наложить аппликацию.

При ожогах фосфором, например от вспышки коробки спичек, полезно обожженную часть





опустить в холодную воду на 10–15 мин, потом хорошо обсушить и перебинтовать. При ожогах фосфором пораженное место нельзя смазывать жиром, маслом или мазями, так как это способствует всасыванию фосфора.

Постарайтесь, чтобы у вас «на всякий случай» в холодильнике хранилась прозрачная **известковая вода**. При ожоге азотной, хлористоводородной или серной кислотой, негашеной известью (или другим едким основанием) место ожога срочно хорошо промыть чистой водой и облить несколько раз известковой водой. После этого наложить стерильную повязку.

При случайном ожоге (даже обширном) или обварении кипятком смешайте до однородного состояния 1:1 по объему **известковую воду со взбитым растительным маслом**. Получится кремово-белая суспензия. Этой смесью смазывайте пораженную кожу 3–5 раз в день. Она мгновенно снимет боль, окажет сильное противовоспалительное действие и, что важно, не останется рубцов от ожога!

При ожоге азотной, хлористоводородной или серной кислотой, негашеной известью (или другим едким основанием) место ожога срочно хорошо промыть чистой водой и облить несколько раз **раствором поваренной соли**. После этого наложить стерильную повязку.

При ожоге карболовой кислотой место ожога немедленно поливают **спиртом**. После этого лечат при помощи средств, рекомендуемых в данной работе.

При ожоге основаниями (щелочами) место ожога хорошо промывают водой, после этого обливают несколько раз смесью из равных частей **столового уксуса** и воды и перевязывают стерильной повязкой.

При ожоге крапивой ожог натирают концентрированным **раствором поваренной соли** или **к пострадавшему месту прикладывают** свежий глиняный компресс.

При ожоге припарками из травы лютика и чеснока на пораженное место накладывают взбитый свежий **яичный белок**. Большие волдыри лечат так же, как ожог.

При ожоге губ горьким перцем на губы накладывают **компресс с холодным молоком**.

При ожоге едкой известью или кипящим мыльным щелоком следует как можно быстрее облить пораженные места разведенным **уксу-**

сом, а известь удалить растительным маслом, а не водой.

При ожоге кислотами, например серной или соляной, надо сначала облить (смыть) ожог чистой водой или молоком, затем присыпать **порошком мела или магнезии**, полить **известковой водой или маслом** (что есть под рукой).

Если человек сильно обварен паром, то надо его сразу облить холодной водой, а затем уже снимать одежду — очень осторожно, так как с нею могут сходить кожа и куски мяса. Лучше одежду разрезать ножницами и снимать ее по частям.

Если опалить огнем лицо, ноги, руки и пр., но не до ран, то следует взять **порошок поваренной соли**, поплевать на него, растереть и намазать больное место, завязать. Не будет ни боли, ни следов, все пройдет быстро. Но надо обязательно слюной, водой замешивать нельзя, не поможет.

Концентрированным сахарным сиропом полезно обрабатывать незначительные ожоги: при регулярном смазывании обожженного места **сладкой** водой быстро затихает боль, ускоряется процесс заживления.

По своей природе **мед** — сильное антисептическое средство. Он губительно действует на многие микробы. Благодаря этим свойствам мед, медовые мази, отвары и настои исключительно полезны для лечения ожоговых поражений кожи. Наложение меда на ожоговую рану усиливает кровоток и отток лимфы. Рана промывается и создаются благоприятные условия для питания клеток, что значительно ускоряет процесс заживления. Методы наружного применения самые разнообразные — простое промывание, примочки, компрессы, местные аппликации.

Для лечения ожогов кожи медом пользуются в чистом виде (он быстро снимает боль и предотвращает появление волдырей). Если вы верующий человек, то полезно после смазывания ожога медом дуть на это место и говорить: «Господи, помоги».

Прополис — один из лучших препаратов для лечения ожогов. На рану накладывается 15%-я мазь, приготовленная на абрикосовом или растительном масле. Через 8–12 дней наступает эпителизация обожженной поверхности.

Мазь. 100 г **растительного масла** доводят до кипения, затем снимают с огня и охлажда-





ют до 50—60 °С. После охлаждения добавляют 15 г измельченного **прополиса**. Теперь всю эту смесь снова нагревают до 70—80 °С и держат на огне при непрерывном помешивании в течение 8—10 мин. Полученную массу фильтруют в горячем виде через марлевый фильтр и охлаждают, постоянно помешивая. Остывшая мазь готова к употреблению. Хранят ее в плотно закрытой посуде в темном, сухом и прохладном месте (но не в холодильнике!).

У пострадавших с **ожогами II степени** повязки с прополисной мазью накладываются после первичного туалета ран с удалением содержимого пузырей и обрывков слущенного эпидермиса. При этом не возникает необходимости смены повязок, т.к. под повязкой возникает эпителизация обожженной поверхности за 8—12 дней.

У больных с **ожогами III — IV степени** прополисная мазь применяется после отторжения некротических тканей для стимуляции заживления ран, при ожогах IIIа степени и подготовке к кожной пластике при глубоких поражениях. С этой целью после тщательного туалета на рану накладывается повязка из 3—4 слоев марли, пропитанной прополисной мазью. Повязка меняется через 1—2 дня. Подобные повязки применяются при операции свободной кожной пластики гранулирующих ран. В этом случае они накладываются поверх трансплантатов кожи.

Для лечения глубоких ожогов до 75 % поверхности тела применяются повязки из 1—2 слоев марли, пропитанной 15%-й прополисной мазью. Повязки накладываются на ожоговую поверхность после отторжения некротических тканей.

При сильных ожогах для лучшего заживления полезно наложить на тряпочку **мазь из перезжженного льняного масла пополам с известковой водой**, сверху положить немного ваты и перевязать. Это средство хорошо использовать на ночь, когда никаких других процедур с обожженным местом не делается.

Если от ожога не появились волдыри, а только покраснение, то полезно прикладывать свежий, **несоленный творог**.

К ожогу полезно привязать тонкую пластинку серого **хозяйственного мыла**.

Ожог полезно смазывать **глицерином**, который очень успокаивает боль.

При волдырях и ранах от ожога вскипятить растительное масло с чистым **пчелиным вос-**

ком (1 часть масла на 0,5 части воска). Теплой смесью намазать мягкую тряпочку, наложить на место ожога, забинтовать.

Одним из лучших средств против ожогов (при правильном его применении на коже не остается следов даже при сильном ожоге!) является **масло куриных яиц**. 30—40 яиц варить около 40 мин, после чего вынуть желтки, растолочь их на сковороде. Затем, не добавляя в сковородку масла, греть растертые желтки на очень слабом огне, помешивая, еще 10 мин. После чего выдавить из них масло, которым смазывать обожженные места 4—5 раз в день, лучше при помощи нежного птичьего перышка. Или каждый вареный желток нацепить на вилку или железную проволоку и держать его 3—5 мин над открытым огнем. Через несколько мин на желтке появляется капелька масла, которую нужно осторожно собрать. Из 30—40 яичных желтков можно насобирать 20—30 г яичного масла.

Розовое масло (косметический препарат), **белок яйца** взбить в пену, все брать в равных частях по объему. Смазывать несколько раз в день обожженное место.

При ожогах выхлопными газами 6 свежих **куриных желтков** и 6 ч. л. свежего **растительного масла** размешать и взбивать до тех пор, пока смесь по консистенции не станет напоминать майонез. Несколько раз обмотать обожженное место марлей, пропитанной этой смесью.

Если **обождено горло**, мелкими глотками пить **растительное масло** или воду, смешанную со **взбитым белком сырого яйца** (1 белок на 100 мл воды).

3 ст. л. подсолнечного (кунжутного, кукурузного, оливкового, льняного) **масла** взбивают до тех пор, пока оно не побелеет. Отдельно взбивают **белки** от 3 яиц. Компоненты соединяют и на протяжении 15 мин продолжают взбивать белково-масляную смесь — только после этого лекарство готово. Это средство полезно при лечении ожогов огнем и известью. Им смазывают обожженное место несколько раз в день, а на ночь делают перевязку, предварительно обильно смазав приготовленным средством поверхность ожоговой раны. Постепенно утихает боль и начинается заживление.

1 ст. л. **растительного масла** смешивают с 2 ст. л. **сметаны** и свежим **куриным желтком**.





Полученный состав 2 раза в течение суток накладывают на поверхность ожога с последующим наложением повязки. Такие процедуры делают до наступления излечения.

Взбить вместе **желток и белок** и смазывать, не давая смеси высохнуть, обожженное место.

100 г свежего **несоленого сливочного масла** хорошо смешать с 10 **яйцами перепелов** (можно с двумя свежими куриными яйцами, но хуже). Яйца взбивать непосредственно перед применением. Наложить смесь на обожженное место и перевязать. Когда мазь засохнет, заменить свежей. Такая мазь вылечивает даже большие ожоги.

Промойте в проточной воде **дождевых червей**, пожарьте их на сливочном масле, затем выжмите из них сок. Этим соком смазывайте несколько раз в день ожоги. Этот «червячный сок» быстро устраняет ожоговую боль.

Яичный белок, взбитый с 2 ст. л. прокипяченного охлажденного **оливкового масла** (или льняного, конопляного) — отличное противоожоговое средство. Эту мазь как можно быстрее выложить на марлю и прикрыть ею ожоги. Марлю как можно чаще менять на новую. Внимание: при аллергии на яичный белок или желток метод не годится.

1 взбитое **яйцо** смешать с 1 ст. л. **растительного масла** и смазывать обожженную кожу несколько раз в день. Противопоказание — см. выше.

Размешать 1 **желток сырого яйца** с 1 ст. л. **сливочного масла**, чтобы получилось нечто вроде майонеза, нанести смесь на чистую марлю и приложить к ожогу. Если все сделано быстро, боль прекратится сразу, а ожог затянется дней за пять. Противопоказание то же.

В небольшой емкости смешать до однородного состояния 2 ст. л. **сметаны**, 1 ст. л. **растительного масла**, **желток от свежего куриного яйца**. Полученную массу накладывать на место ожога. При необходимости делать повязку. Обожженное место обрабатывать приготовленным средством 2 раза в день.

400 г **растительного масла** кипятить на слабом огне 10 мин, снять с огня, добавить 1 ст. л. **пчелиного воска** и размешать. После остывания добавить 4 свежих **желтка куриных яиц** и растереть до получения однородной мази. Периодически наносить ее на обожженную поверхность по мере подсыхания или впитывания мази в кожу.

Прекрасное наружное средство для лечения запущенных ожогов.

1 **белок сырого куриного яйца**, свежие **сливки** и **порошок чистого мела** смешать до густоты сметаны и смазать обожженные места. Эта мазь смягчает и затягивает раны. Всегда держите у себя дома палочки мела, чтобы в трагические минуты вы смогли быстро приготовить эту целебную мазь.

Чистое **гусиное сало** растопить до жидкого состояния, охладить. Смазывать места ожогов гусиным пером. Никакой повязки не нужно делать. Поле ожога должно быть открытым. Гусиный жир хорошо применять при любых ожогах (от огня, кипящей воды, ожогов от солнца и др.).

Енотовое, ежовое, медвежье сало — прекрасные противоожоговые средства.

Возьмите кусочек хлопчатобумажной ткани таких размеров, чтобы им можно было покрыть участки кожи, получившие солнечный ожог. Смочите ткань в **простокваше, ряженке, кефире, сыворотке**, слегка отожмите и сделайте примочку на болезненные участки кожи. Повторите через 1–1,5 ч, и так до тех пор, пока не улучшится самочувствие.

Если обожжена незначительная поверхность тела, то можно ограничиться смазыванием повреждения **кислой сметаной** (несколько раз в день). При своевременном оказании помощи исключается возможность образования ожогового пузыря, уменьшаются болевые ощущения. Таким же образом смазывают тело при солнечных ожогах.

0,5 л **кефира** тщательно смешать с 1 ст. л. измельченной в пудру **поваренной соли**. Пропитать этой смесью марлевый тампон и приложить к месту ожога. Как только тампон высохнет, его надо сменить на новый, и так делать постоянно в течение дня.

При ожогах первой степени (имеются только покраснение и болезненность) смачивают обожженные места **водкой, одеколоном, слабо-розовым раствором марганцовокислого калия**.

Одним из лучших противоожоговых средств является **китовая амбра**. При ее применении сразу стихает боль от ожога, даже сильного. Амбра — очень редкий продукт, и его цена на вес золота, но при тяжелейших ожогах это прекраснейшее лекарство.





Костный жир получают вывариванием свежих измельченных костей животных. Костный жир используют как наружное средство при лечении ожогов.

80 г расплавленного **овечьего жира** соединить с 20 г **порошка прополиса**, нагреть на кипящей водяной бане и тщательно размешать до получения однородной массы. Профильтровать в теплом виде через марлю. Использовать мазь для лечения ожогов.

Рыбий жир полезен как наружное средство для смазывания повязок или непосредственно пораженных поверхностей при лечении термических и химических ожогов кожи и слизистых оболочек. Рыбий жир входит в состав аэрозоля «Ливиан», применяемого для лечения ожоговых ран. Рыбий жир смешать 1:1 по объему с жидким медом. Смесью смазать марлевый тампон и приложить к ожогу. Тампон менять каждый час.

Смазывать обожженное место **топленным говяжьим или бараньим салом** 3–4 раза в день.

На ошпаренное место вылейте **белок куриного яйца** и держите 5–7 мин, поддерживая со всех сторон (белок растекается). Затем наложите чистую льняную тряпочку и, не вытирая, забинтуйте на сутки. Когда повязку снимете, ошпаренное место должно подсохнуть. Больше бинтовать не надо, так как должна образоваться корочка, она потом подсыхает и сама отваливается. Это очень эффективное средство, испытанное на многих людях.

В бутылку, на 3/4 наполненную **коньяком** (желательно пятизвездочным), насыпать мелкую, хорошо высушенную **поваренную соль** до тех пор, пока коньяк не поднимется до пробки, после чего смесь несколько минут взбалтывать. Когда соль осядет (через 20–30 мин), лекарство готово к применению. Перед употреблением его нельзя взбалтывать. Ожоговую поверхность смачивать тампоном, увлажненным этим средством. При первой процедуре чувствуется сильная боль, при каждой последующей она уменьшается и затем пропадает. Ожог заживает довольно быстро и туда не попадает инфекция.

В случае ожога немедленно намочить обожженное место холодной водой и сразу засыпать чистой **питьевой содой**. Это средство может сослужить хорошую службу, особенно когда нет времени раздумывать или готовить целебные противоожоговые препараты. Можно место

ожога посыпать порошком соды и наложить лечебную повязку. Как правило, через 1–2 суток остается лишь небольшое покраснение кожи, которое со временем исчезает.

50 г натурального **пчелиного воска** мелко крошите в стеклянную банку и поставьте ее на водяную баню, туда же положите 50 г гусиного жира или **несоленого сливочного масла**, все тщательно размешайте деревянной палочкой до однородного состояния. Сильно не нагревайте. Снимите банку с водяной бани и добавьте в смесь 1 взбитое свежее куриное яйцо, снова перемешайте до однородного состояния. На чистый бинт наложите слой мази и положите на обожженное место на 1 сутки. Сняв повязку, рану обработайте некрепким раствором марганца и присыпьте порошком стрептоцида. И снова положите свежеприготовленную мазь. Раны заживают быстро. Даже не остается следов от ожога.

Смешать 1 стакан **растительного масла**, кипяченого 2 ч на слабом огне, 1 флакон **пенициллина**, 10 таблеток **стрептоцида**, измельченных в порошок, 50 г натурального **пчелиного воска** до однородного состояния на кипящей водяной бане. Этой уникальной по лечебному действию мазью смазывать как можно чаще участки кожи, пораженные ожогом.

1 г **стрептоцида**, 1 г **анестезина** растереть в ступке до мельчайшего состояния, частями ввести 50 г **сливочного масла** и все тщательно смешать до однородного состояния. **Свежий куриный белок** взбить отдельно с 1 г измельченного в пудру **стрептомицина** и частями вводить эту смесь в смесь сливочного масла, порошков анестезина и стрептоцида, все время интенсивно размешивая эту смесь. Если смесь будет плохо эмульгироваться, частями ввести 20 г косточкового масла (персикового или сливового). Мазь приготовить тяжело, но что не сделаешь для любимого человека, пострадавшего от ожога. Зато эта мазь дает прекрасный лечебный результат.

Смешайте в равных частях по объему **сурик и растительное масло**. Смазывайте этой смесью места ожога огнем. Хорошее противоожоговое средство.

Ожог полезно присыпать **крахмалом с питьевой содой**, взятыми в соотношении 1:1 по объему, или **мукой из скорлупы вареных куриных яиц**.





Створки речных ракушек прокипятить 30 мин, высушить в горячей духовке и измельчить в пудру. Присыпать этой пудрой ожоги, затем наложить чистую льняную тряпочку и забинтовать на несколько дней. Через несколько дней под повязкой образуется корка, которая легко отваливается от ожоговой раны. При необходимости ожог вновь присыпьте пудрой из створок ракушек. Не поленитесь. Сделайте эту пудру и храните ее в стерильной стеклянной баночке в теплом сухом месте на всякий случай в домашней аптечке. Срок ее целебного действия не ограничен. Эта пудра полезна и при лечении неглубоких ран.

При химическом ожоге разведите в половине стакана прохладной кипяченой воды 1 ч. л. **порошка борной кислоты** и 1 ч. л. **муки**. Все тщательно смешайте и смазывайте этим составом ожог несколько раз в день.

Соль уксуснокислой меди растереть в фарфоровой ступке до мелкодисперсного состояния и смешать с **двууглекислой содой** (питьевая сода) в весовом соотношении 5:3 (то есть на 100 г уксуснокислой меди добавляется 60 г двууглекислой соды). Затем в стеклянный 2-литровый сосуд наливается 100 г дистиллированной воды, в которую небольшими порциями, по 5–10 г, всыпается приготовленная смесь. Все тщательно перемешать стеклянной или пластмассовой лопаточкой, чтобы каждая порция смеси хорошо прореагировала и опустилась на дно сосуда. Таким образом, постепенно добавляя смесь, получают сметанообразную мелкопенистую массу. Ее следует высушить в сушильном шкафу при температуре 25–30 °С. Полученное сухое вещество голубовато-зеленого цвета тщательно растереть в фарфоровой ступке и хранить в стеклянной банке с притертой пробкой. Срок хранения не ограничен.

Растирать порошки в фарфоровой ступке необходимо в маске, защищающей слизистую оболочку носоглотки от пыли.

Противоожоговую примочку готовить так: 0,4 + 0,1 г полученного сухого вещества смешать с 0,5–1 мл воды. Полученную концентрированную суспензию влить в 1 л кипяченой воды (образующиеся при этом зеленоватые хлопья — нормальное явление, не влияющее на качество примочки). Примочку в растворе хранить в темном месте при комнатной тем-

пературе. Срок хранения — до 8 суток. Перед использованием ее необходимо тщательно взбалтывать. Препарат обладает исключительно высокими бактерицидными свойствами, подавляет развитие микрофлоры на ожоговой поверхности.

2 варианта применения **мумие**:

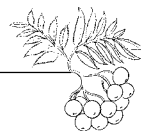
— 3 г мумие растворить в 100 г кипяченой воды. Полученным раствором орошать ожоговые поверхности. При глубоких ожогах, кроме того, принимать внутрь по 0,25 г мумие 2 раза в день за час до еды в течение 10 дней, затем на 5 дней прерваться, после чего курс при необходимости повторить;

— мумие смешать с небольшим количеством кипяченой воды, так чтобы получилось однородное полужидкое месиво; его смешать с топленым нутряным свиным, гусиным или куриным жиром в соотношении 1:10 до образования густой однородной пасты. Ею смазывать обожженную кожу.

Выдающийся врач В.Б. Каминский рекомендовал:

«При всякого рода ожогах главным и обязательным правилом считается успокоение места раздражения и уменьшение прилива к нему активной крови: этого достигают при мелких ожогах с неповрежденной и неотставшей кожей с помощью сильного прижатия этого места твердым предметом, напр. монетой; если кожа обнажена, то лучше всего смазать больное место яичным белком; одновременно следует применять охлаждение вышележащих, по направлению к сердцу, частей прохладными полусогревающими компрессами. При более сильных ожогах требуется продолжительное применение местной, более однообразной прохлады, двойных согревательных компрессов 20–22 °С, меняя верхний, очень влажный слой, когда он сильно согреется и начинает причинять боль, нижний же остается 3–6 часов без замены, смотря по степени пропитывания его отделениями раны. Если место ранения удобно для погружения в воду, то можно применять ванны (24–28 °С) продолжительностью 30 мин и более, пользуясь одновременно остальные, здоровые части тела, отвлекающими вытираниями (14–15 °С), согревательными компрессами по 2–3 ч и переменными ваннами — 33 °С 3 мин, 16 °С 0,5 мин, 3 раза. Жесткость воды ино-





гда раздражает раны, поэтому мы прибавляем к воде для компрессов и ванн незначительное количество свежего молока или картофельного крахмала.

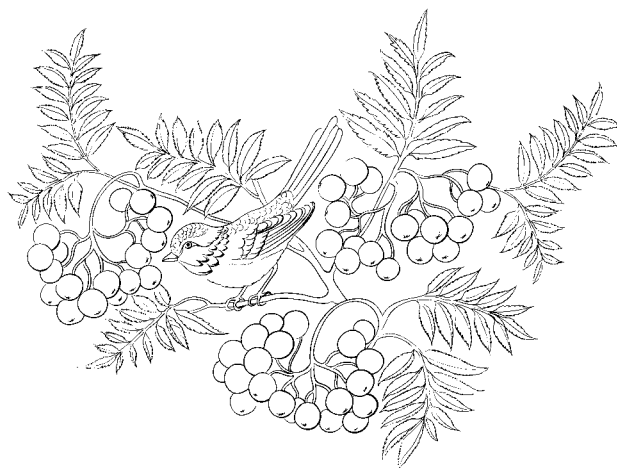
При распространенных ожогах приходится применять пеленания с отдельными (20—22 °С) компрессами на пораженные места, паровые и тепловатые ванны. Когда наступает улучшение с образованием сосочков и наклонностью к заживлению, следует ванны брать все теплее, а компрессы тоньше и выжимать их из более холодной воды, прикрывая более тщательно фланелью. Временами надо оставлять раны открытыми для благотворного воздействия на них дневного света, а особенно солнечных лучей, причем все заживающие места, присыхающие под влиянием таких частичных воздушно-световых ванн, должно смазывать свиным салом для предохранения нежной кожицы от разбухающего действия воды.

При ожогах от едких кислот нужно раненое место тотчас посыпать содой, мелом или магнезией, а при ожогах щелочами (нашатырный спирт, едкое кали) облить эти места разведенным уксусом, лимонным соком и т.п. кислотами, а затем уже, т.е. после нейтрализации и смывки едких веществ, приступают к пользованию ожога по указанной здесь системе, благотворное и быстрое действие которой только тот всецело поймет и оценит, кому приходилось часто иметь дело с физиатрическим пользованием такого рода больных.

Применение нераздражающей вегетарианской диеты с запретом спиртных напитков, а также достижение ежедневного стула при помощи клизм, обязательно для успешного пользования ожогов.

При внутренних ожогах давать обволакивающие средства, как белковая вода, миндальное и оливковое масло, молоко, слизистое питье».





ОБМОРОЖЕНИЯ

Пребывание на холодном ветру при температуре ниже -6°C чревато опасностью легкого или значительного обморожения. Чаще всего обмораживаются пальцы рук, ног и части лица, уши, щеки, нос.

Обморожение — повреждение тканей тела под влиянием холода. Риск обморозиться при низких температурах возрастает под влиянием дополнительных факторов:

- ветер: например, при ветре силой 30 км/ч и температуре воздуха -12°C можно обморозиться так же сильно, как и при температуре -30°C ;

- расстройство кровообращения. Люди, страдающие такими заболеваниями, как диабет и атеросклероз, подвергаются большему риску получить обморожение;

- употребление наркотических средств. Наркотические средства, включая алкоголь и табак, могут увеличить опасность обморожения из-за ухудшения периферического кровообращения, обезвоживания организма и плохой ориентации в происходящем;

- большая высота. На больших высотах температура воздуха падает, поэтому обморожение может наступить быстрее;

- соприкосновение с предметами, значительно более холодными, чем температура воздуха. При соприкосновении с предметом из очень холодного металла клетки кожи могут замерзнуть почти мгновенно.

Симптомы и стадии обморожения

Первая стадия обморожения — охлаждение. Оно характеризуется ощущением в коже легкого покалывания или онемения. После пребывания в тепле волдыри не образуются, кожа не шелушится.

При незначительном обморожении поражение оказывается более глубоким. Кожа становится твердой, приобретает желто-белую или голубовато-белую окраску с красными прожилками. Может ощущаться сильное покалывание. При согревании возникают острая боль и даже жжение. Появляются волдыри с прозрачным содержимым и через некоторое время шелушение кожи.

В тяжелых случаях кожа обмораживается на всю глубину, страдают и подлежащие ткани, в самых худших случаях ткани обмораживаются до костей. Тяжесть обморожения зависит от продолжительности действия холода. До отправки в лечебное учреждение или до прибытия врача





отмороженные участки необходимо обработать соответствующим образом. Если вы хотите, чтобы обмороженный участок тела оттаял, не рекомендуется тереть его снегом или чем-нибудь другим. Давление и растирание могут легко повредить клетки и увеличат опасность инфицирования. Иногда все, что требуется при легком обморожении, — тепло. Например, подержите замерзшие пальцы в подмышках или между бедер или пусть их отогреет в своих теплых ладонях ваш товарищ. Давление на пальцы должно быть несильным, не нужно массировать пострадавшее место. При более сильном обморожении лучшим согревающим средством является теплая вода. В идеальном случае она должна иметь температуру 40 °С. Более горячая вода может вызвать ожог кожи. Снимите с себя ювелирные украшения, тесную одежду, обувь, носки, перчатки. Опустите обмороженную конечность в ванну с теплой водой, причем нужно добавлять в нее горячую для поддержания первоначальной температуры. Если нет возможности погрузить конечность в теплую воду, прикладывайте к ней теплый компресс, часто меняя его. После того как вы отогреете обмороженное место, осторожно обсушите его полотенцем. Между пальцами руки или ноги заложите стерильную марлю или чистую хлопчатобумажную вату, которые будут впитывать влагу. Если вы находитесь в теплом помещении, пусть пострадавшее место остается открытым воздействию воздуха. Обмороженные ткани очень уязвимы, старайтесь дать поврежденной конечности покой. В первые дни после несчастного случая 2 раза в день держите обмороженное место в теплой мыльной воде. В это время можно начинать делать легкий массаж и небольшие упражнения для исключения возникновения ригидности конечности. При общем обморожении больного следует уложить в ванну с водой при температуре 25 °С. Добавляя горячую воду, нужно в течение 15–20 мин довести температуру ванны до 37–40 °С и, поддерживая ее на этом уровне, делать энергичный массаж всего тела. После нормализации температуры тела и пульса больного вынимают из ванны, вытирают досуха, укладывают в постель и обкладывают грелками.

Рецепты народной медицины

На 20 л воды взять 1 кг **овсяной соломы**, варить 1 час на очень малом огне, настаивать

2 часа, процедить, воду подсолить. В этой жидкости держать ноги или руки несколько раз в день по 1 часу. Вода должна быть теплой.

Старинный казачий способ: высушенную летом **кожуру перезревших желтых огурцов** размачивают в воде и ею обкладывают отмороженное место. Кожуру необходимо часто менять.

При обширных отморожениях взять 3 части **дубовой коры** и 1 часть **коры ивы**; 3 горсти смеси на 1 л воды, варить 30 мин. Отвар использовать для ванн в пропорции: стакан отвара на 1 л воды.

При обморожениях конечностей для растирания используют **гусиный жир**.

Сварить 1,5 кг **свежего сельдерея** или 200 г сушеного в 1 л воды, немного остудить отвар, подержать в нем поврежденную конечность до тех пор, пока вода не остынет. Затем облить обмороженную конечность холодной водой, обтереть ее и смазать гусиным жиром или салом. Эту процедуру проделывать каждый вечер в течение 10 дней. Надевать теплое белье на обмороженную часть тела.

Смазывать обмороженные участки **соком чистотела** 3–4 раза в день. Нужно не забывать о том, что смазывание должно быть двойным. После первого смазывания пораженного участка нужно через 1–2 мин этот же участок смазать вторично. При такой методике лечения соком чистотела он проникает глубоко в ткани, заживление пораженных участков идет намного быстрее.

Согревающий компресс. Намочите чистую белую тряпку в теплой воде и слегка выжмите. Наложите ее на обмороженное место, сверху — клеенку или вощеную бумагу, затем слой ваты, забинтовать. Бинтовать нужно так, чтобы под бинт или повязку не проходил палец ни сверху, ни снизу. Компресс держать 6–8 часов.

Если после обморожения начинают опухать суставы, появляются свищи или сильно мерзнут обмороженные конечности, помогает следующий **состав: почки березы, тополя, черемухи** — по 1 ст. л., 1 ст. л. **беленого масла**, 1 ст. л. **скипидара**, 1 ст. л. **спирта**. Все смешать, настоять 21 день. Мазать обмороженные участки 2 раза в день с последующим укутыванием.

Календула. Рекомендуется накладывать компресс 1–2 раза в день на 30 мин в течение 10-





12 дней (1 ч. л. крепкого настоя или настойки календулы на 500 мл воды). Календула считается хорошим средством при обморожениях. Она не только лечит пораженные места, но и препятствует образованию рубцов.

Дуб. Применяют для ванн, компрессов, припарок или же используют отвар (500 г толченой коры варить 30 мин в 3 л воды). Отвар добавляют к воде для ванн, а также используют для компрессов.

Полезны **массажи с горчичным спиртом** (1 ч. л. порошка горчицы на 200 мл спирта или водки).

Сильным согревающим местным действием обладают такие растения, как **кайенский перец** и **тысячелистник**. Тысячелистник принимают в виде настоя, отвара только внутрь. Кайенский перец можно применять и как наружное, и как внутреннее средство: 1 ч. л. растертой в порошок травы кайенского перца смешать со 100 г оливкового или подсолнечного масла и втирать в пораженные участки кожи. Или 10–15 г настойки или экстракта кайенского перца налить в теплую воду и погрузить туда конечность.

Втирайте в кожу свежий **лимонный сок**, **соком редиски** потрите отмороженное место, для протирания можно использовать разрезанную на части **луковицу** или **огурец**, смоченный в воде.

При обморожении пальцев рук или ног после согревания протрите их несколькими каплями **масла чайного дерева** или **розового масла**, а затем прикройте сверху **листьями алоэ**.

Осторожно смазывайте место обморожения эфирными маслами, которые способствуют повышению локальной температуры кожи. Легкими движениями вотрите в обмороженную кожу 5 капель **эвкалиптового, гераниевого или имбирного масла**, растворенных в 1 ч. л. **растительного масла**. Можно нанести 2–3 капли неразведенного **лавандового масла**.

Для лечения волдырей, образующихся на месте отморожения, можно пользоваться **примочками из сока или отвара календулы, окопником, подорожником**. Окопник можно растереть в мелкий порошок, смешать с внутренним салом или несоленым сливочным маслом и в виде пасты смазывать пораженные места. Затем прикрыть эти места тканью.

При обморожениях 1-й и 2-й степени наружно используют **настойки софору японской**: свежесобранные зрелые бобы промывают кипяченой водой, нарезают на кусочки и заливают в стеклянной посуде 56%-м спиртом в соотношении 1:1 (сухие — 1:2) и настаивают, постоянно взбалтывая, 10 дней. Потом отжимают, фильтруют через вату. Таким же образом готовят настойку из бутонов, только заливают их 70%-м спиртом в соотношении 1:5.

При отморожении пальцев рук проведите **точечный массаж точек**, расположенных вдоль энергетического пути, идущего вдоль наружной поверхности предплечья, плеча и шеи («тройная грелка»). Помогает и наложение на указанные точки согревающего компресса.

При обморожении пользуются **травяными ваннами** из следующих растений: **порошок корня имбиря; трава хвоща полевого; овсяная солома; листья гинкго**; можно использовать **настои из белого бука, почек тополя, коры белой сосны**.

Для приготовления ванны или ванночки готовят 1–2 л чая из трав (приблизительный расчет 300–500 г на полную ванну и 100 г на ванночку для конечностей).

Внутри полезно принять несколько **порошков никотиновой кислоты или ниацина** (витамина группы В). Эти препараты расширяют наружные сосуды, обеспечивая дополнительное поступление крови к конечностям.

Используйте целебные травы для лечения волдырей, образующихся на участках обморожения днем позже. **Сок алоэ** также ускоряет заживление, как и почти все мази, используемые от ожогов и продающиеся в аптеках.

Луковицу лука репчатого растереть в кашу и наносить на обмороженные места.

Отваром календулы (20 г цветков залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне или на водяной бане 30 мин, дать постоять 15 мин при комнатной температуре, процедить) обмывать пораженную кожу и ставить примочки при обморожениях.

Мазью из календулы (10 г измельченных в порошок сухих листьев растереть с 50 г **вазелина** или **ланолина**) смазывать обмороженные участки кожи.

200 г сухих измельченных **корней сельдерея** залить 1 л кипятка, кипятить на малом огне





10 мин, процедить, слегка остудить, опустить в отвар обмороженную руку или ногу и держать, пока вода не остынет. Затем отмороженный участок кожи облить холодной водой и натереть **гусиным салом**. Последнее нужно втирать каждый вечер на протяжении двух следующих недель.

Гусиным жиром можно смазывать уши и нос в целях профилактики перед выходом на улицу в сильный мороз.

Класть на больные места **согревающий компресс из теплой мочи**: тряпка в моче, бумага в моче.

Разрезать пополам **сырую картошку**, вынести на мороз. Когда появится на картошке

коричневый налет, снять его ножом, намазать на тряпку, прикладывать к больному месту в течение нескольких дней, пока обморожение не пройдет.

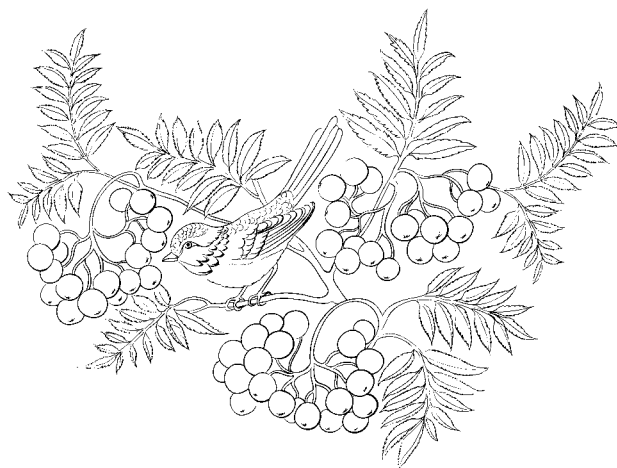
К больному месту привязывать **гнилое яблоко**.

Обморожение смазывать медвежьим топленым жиром.

Сварить **каштаны без кожуры** (скорлупы), намочить в отваре тряпку, класть как согревающий компресс.

Баклажаны обладают антибиотическим действием. Их полезно использовать в виде сока для смазывания пролежней и инфицированных ран.





ПРОЛЕЖНИ

Пролежни — омертвление кожи, подкожной клетчатки и других тканей при длительном давлении на них в условиях нарушения кровообращения и иннервации. Пролежни образуются у ослабленных больных, которые продолжительное время лежат на тех участках тела, где кожа прилегает к костным выступам.

Рецепты народной медицины

Наружное применение **амарантового, облепихового, зверобойного, кукурузного, шиповникового, персикового масла** способствует заживлению пролежней.

Сок алоэ усиливает процессы регенерации и повышает защитные силы организма. Широко применяется в виде повязок при лечении пролежней, долго не заживающих язв, ожогов, обморожений.

Взять 100 г **листьев алоэ**, добавить 500 г воды, смешать на миксере, добавить 100 г **глицерина** и 1 ч. л. **лимонного сока**, снова обработать на миксере, настаивать 1 сутки. Процедить через густое сито, слить в бутылку, хранить в холодильнике. Наружное средство. Другие показания: отморожение, ожог, язва голени.

Масло красной розы обладает бактериостатическим, бактерицидным, гранулирующим и

эпителизирующим свойствами. На основе масла делают 1 %-ю мазь, которая применяется при лечении пролежней, трофических язв, ожогов.

При пролежнях, рожистом воспалении кожи обваривают **молоком листья бузины черной** и прикладывают их к пораженным местам.

Семена желтого перезрелого огурца (50 г) залить 200 мл водки или 100 мл спирта, настоять в теплом месте 15 дней, процедить. Применять для орошений, тампонов, повязок при пролежнях.

Пролежни рекомендуется 2 раза в день смазывать **мазью**: 2 части мелко нарезанной и истолченной **коры дуба** и 1 часть **почек черного тополя душистого** на 7 частей **сливочного масла** перемешать, настоять в темном месте ночь, утром вскипятить на малом огне, выжать еще теплым, процедить, отжать осадок и слить в банку.

Полезно присыпать пролежни **крахмалом**.

Для профилактики пролежней у тяжелобольных взять по 2 горсти **травы одуванчика, спорыша и душицы**, залить 3 л воды, довести до кипения и еще варить на малом огне 5–10 мин. Процедить и использовать для обмывания тела больного или для ванн.

Спиртовые экстракты березовых почек при наружном применении дают хороший эффект





при лечении пролежней, ссадин и эрозий кожи: стакан **березовых почек** залить 3 стаканами **водки**, настоять 1–1,5 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить. Употреблять для протираний кожи.

Мазь из цветков календулы готовится на **свином топленом сале**. При этом сало имеет как бы двойное предназначение: во-первых, как средство для экстракции (вспомните, каротиноиды растворяются в жирах) и, во-вторых, как основа для мази, т.е. как вещество-носитель. Оно — замечательная основа для мази, т.к. очень похоже на человеческий кожный жир и способно чрезвычайно легко проникать в кожу, доставляя биологически активные вещества в глубоко лежащие слои.

Благотворное целебное воздействие календульной мази на повреждения кожи обусловлено взаимодействием экстракта ее цветков и свиного топленого сала. Взятый отдельно экстракт цветков календулы оказывает лишь незначительное действие, потому что не способен проникнуть внутрь кожи. Сало в чистом виде малоэффективно, хотя его применяют как антисептическое средство. Календульная мазь — прекрасное средство при пролежнях, являющихся серьезной проблемой при уходе за лежачими больными. Мазь ускоряет заживление больших и маленьких повреждений кожи, стимулирует грануляцию тканей, препятствует воспалительным процессам, обладает бактерицидным действием по отношению к стафилококкам и стрептококкам, улучшает циркуляцию крови в коже, делает ее более эластичной и поэтому более резистентной против механических и химических раздражений. Результат наступает чрезвычайно быстро, манипуляции очень просты и нет ограничений по переносимости или побочным действиям. Приготовление мази из цветков календулы. 20 г измельченных в тонкую пудру цветков календулы смешать на кипящей водяной бане с топленым свиным жиром, постепенно добавляя последний, доведя до массы 50 г.

Календульная мазь, изготовленная на другой жировой основе или по другой технологии, не дает таких положительных результатов.

Полезно лежачих пациентов регулярно смазывать календульной мазью. Благодаря этой процедуре случаи появления пролежней резко уменьшаются.

Пролежни в домах престарелых и на отделениях интенсивной терапии — это большая и часто неразрешимая проблема. Везде, где пациенты мало двигаются или совсем не двигаются, существует опасность возникновения пролежней на типичных для этого поверхностях тела (затылок, плечи, копчик, таз, пятки), где кожа лежачего больного плохо снабжается кровью.

Из-за постоянного давления на отдельные участки кожи уже в течение нескольких дней, а то и часов, возникает сначала гиперемия, мацерация, а затем язвенная поверхность кожи, которая очень трудно залечивается. Человек страдает от сильных болей. Пациенты, чья кожа 2 раза в день смазывается календульной мазью и массируется, практически не страдают от пролежней. Особенно благотворен жировой эффект от применения мази, т.к. большинство пожилых пациентов имеют сухую и потрескавшуюся кожу, которая под воздействием календульной мази снова становится нежной и эластичной.

Полезно всем лицам, ухаживающим за неспособными двигаться лежачими пациентами, применять в качестве лечебного и профилактического средства от пролежней календульную мазь. Потому что больше, чем в любом другом случае, здесь следует руководствоваться принципом: предупредить болезнь легче, чем ее лечить.

От пролежней прекрасно помогают разрубленные пополам **березовые чурки**. Их следует положить под кровать больного. Это средство не только излечивает пролежни, но и предупреждает их появление.

Как не допустить пролежней? Подложите под больного матрас, наполненный **просом** (не пшеном!) толщиной примерно на 2–3 см и зашитый со всех сторон, чтобы просо не высыпалось. Просо поможет больным, вынужденным длительное время проводить в постели. Гарантировано, что пролежней человеку удастся полностью избежать.

Для применения в лечебных целях **талую воду** следует признать очень и очень полезной. Она образуется в результате таяния воды и, следовательно, предварительно должна быть заморожена. В момент перехода в твердое состояние совершается качественное превращение кристаллической структуры воды. Практически 100 % ее молекул преобразуются в единый тип.





Талую воду можно получить в бытовых условиях. Поставьте в морозильную камеру холодильника воду. Через некоторое время поставьте воду оттаивать. Когда она оттаяет, ее нужно сразу же использовать, ибо через несколько часов талая вода потеряет свои приобретенные при замораживании свойства, станет обычной водой.

Целебные свойства талой воды можно повысить. Если во время замораживания воды вмешаться в этот процесс, то можно избавить воду от вредной для человека тяжелой воды — дейтерия. Поскольку тяжелая вода замерзает при искусственном замораживании первой, надо уловить этот момент (ее лед отлагается на стенках сосуда и образует тонкие ажурные пластинки дейтериевого льда во всем объеме охлаждаемой воды) и перелить еще не совсем замерзшую воду в другую емкость. Затем эту емкость снова поставить в морозилку для окончательного замораживания. Таким образом мы получаем уникальнейшую по целебной эффективности воду.

Поистине, талая вода — вода, благословенная небесами. Когда оказывается бессильной в медицине наша бесчисленная химия — подключайте к лечению талую воду. Не ошибетесь...

Талая вода является сильнейшим биостимулятором. Этой воде нет цены, особенно при лечении и профилактике ожогов, обморожений, пролежней. Талая вода улучшает кровообращение в коже.

Талая вода имеет еще одно прекрасное качество — она обладает значительной внутренней энергией. И когда вы применяете лекарственные препараты с использованием талой воды, вы одновременно получаете ощутимую энергетическую поддержку.

Приготовление активированной кремнем воды: в стеклянную емкость налить воду и опустить кусочек **кременя** весом 10–15 г (темно- или светло-серого цвета, желтые и коричневые не годятся), закрыть горловину марлей (от пыли) и поставить в светлое место (но не под прямые солнечные лучи) на срок не менее 3 дней, поддерживая температуру выше 4 °С тепла. Если вода применяется в лечебно-профилактических целях, то желательно настаивать ее 6–7 дней. Срок действия кремня не ограничен.

Использовать **кремень** можно многократно. Надо его промывать, прежде чем залить свежей водой. Если на поверхности кремня появились

наслоения, камень необходимо на 2 ч поместить в 2%-й раствор уксусной кислоты. Затем достать, промыть водой, опустить на 2 ч в раствор питьевой соды и снова промыть. Кипятить кремень категорически воспрещается!

Пить активированную кремнем воду можно без ограничений.

Обработайте воду кремнем, прежде чем брать ее для приготовления настоя, отвара, чая, и вы удивитесь новому ее вкусу.

Вы спросите, чем же активированная кремнем вода отличается от талой воды? Да только тем, что ее проще приготовить.

Готовьте активированную кремнем воду для себя сами. Нет ничего проще, чем бросить кремень в воду, выдержать в естественных условиях в течение нескольких дней и получить «эликсир жизни» для себя и своих близких.

Как найти кремень? Поищите около строительных площадок или на берегу рек. «Узнать» его просто. Помните принцип действия кремневых ружей? Используйте тот же принцип — от удара стали о камень полетят искры. Найдя кремень, разбейте его на мелкие части. Чем меньше кусочки кремня, тем больше площадь соприкосновения с водой и интенсивнее будет идти процесс насыщения воды кремнием.

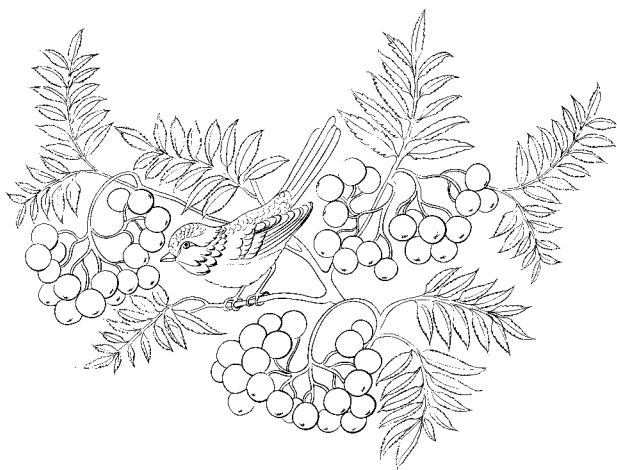
Если вы хотите, чтобы у вас прямо в квартире появился эликсир здоровья, сделайте так. Поставьте на кухне или балконе несколько трехлитровых банок с водой. На дно каждой банки опустите несколько кусочков кремня.

Через несколько дней начинайте использовать эту воду. Использованную первую банку переставьте на последнее место и так поступайте дальше. Вынутые из воды камешки кремня промывайте холодной водой и используйте снова. Таким образом у вас всегда будет пяти- или семидневная активированная кремнем вода.

Она снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу печени, почек и обмен веществ, помогает отделению желчи.

Активированную кремнем воду полезно применять в виде примочек, компрессов, тампонов, обмываний при лечении трофических язв, ожогов, обморожений, фурункулов, пролежней. Активированной кремнем водой полезно обрабатывать пораженные термическими, химическими, механическими, радиационными ожогами ткани. Раны быстрее заживляются.





ОТРАВЛЕНИЯ, УКУСЫ

Бытовые травмы разнообразны и непредсказуемы, так что средства от них всегда должны быть под рукой.

Все виды измельченных в порошок **желудков животных, птиц** полезно принимать по 1 г несколько раз в день при отравлении всеми видами ядов, ядовитыми грибами, цикутой (вех ядовитый).

Старое топленое сливочное масло нейтрализует укус ядовитой змеи. Съедать по 1–2 ст. л. несколько раз в день.

Смешать в равных частях **топленое сливочное масло, сахарную пудру и порошок горького миндаля**. Смесь растопить на кипящей водяной бане. Хранить в темном прохладном месте. Это прекрасное противоядие при отравлении различными ядами, недоброкачественными продуктами, грибами и др.

100 г сухой измельченной **травы чабреца** залить 1 л **сухого красного вина**, настоять в темном прохладном месте 2 недели, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 25–50 г 2–3 раза в день до еды при отравлении ядами, при звериных укусах.

Смешать 1:1 **сок редьки посевной с вином**. Принимать по 100 г через каждый час при змеином укусе.

Козлиная желчь является противоядием при всех видах звериных укусов. Доза ее на прием — 0,1 г. Она полезна при тромбофлебите и слоновой болезни.

Порошок козьего помета растереть с **крепким вином**, смазывать места звериного, змеиного укуса, при болях в костях.

Чтобы пчелы не кусали, возьмите в рот **листья подорожника**.

Смешать 2:1 по объему **медовую воду и оливковое масло**. Пить по 50 г 4–5 раз в день при отравлении различными ядами, укусами ядовитых животных, растениями, недоброкачественной пищей и др.

Сок из травы цикория смешать 1:1 по объему с **оливковым маслом**. Хранить в холодильнике. Прекрасное средство от всевозможных ядов.

20 г сухих измельченных **корневищ горца змеиного** залить 1 л **сухого белого вина**, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое. Пить при отравлении понемногу в течение дня.

При отравлении ядовитыми растениями (вех, белена, дурман, красавка) или угарным





газом 1 ч. л. порошка поджаренных **семян кофе** съесть, ничем не запивая. Принять с интервалом в 30 мин 4 такие дозы.

8 ст. л. сухих измельченных **листьев полыни горькой** и 2 ст. л. **листьев вахты трехлистной** залить 1 л **сухого красного вина**, настоять 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 50 г каждый час при отравлении свинцом.

Собрать в августе **корни частухи подорожниковой** (растет по болотам, в стоячих водах, лесных лужах), высушить и измельчить в порошок. Хранить в плотно закрытой стеклянной баночке в темном месте. При укусе порошок посыпать на хлеб с **несоленным сливочным маслом** и съесть. Выполнять ежедневно 2–3 раза в день в течение 1 недели. Яд теряет свои токсические свойства.

Чтобы вас не кусали мухи, комары, мошка, оводы, лесные клещи, клопы, смазывайте все открытые места тела **рыбьим жиром**.

Авиценна рекомендует **при укусах скорпиона, тарантула, змей, ос, ящериц пить собственную свежую мочу**, а на место укуса приложить **мочевой компресс**, постоянно его смачивая.

При угаре одно из лучших лечебных средств, спасающих жизнь, — **выпить собственную мочу**.

Плоды груши помогают при тяжелых **отравлениях грибами**.

От рвоты применяют **водку с солью**. Насыпать в водку много соли, хорошо размешать и пить. Если рвота вызвана отравлением консервами, ягодами, то водку с солью пьют попеременно с апельсиновым соком, через каждые 15 мин (1 апельсин на прием).

100 г сухих измельченных **листьев пастушьей сумки** и 1 л **красного сухого вина** настоять в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Настойка действенна при отравлениях и укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся. Принимать по 50 г 3–5 раз в день до еды.

1 ст. л. черного раздробленного или молодого **перца** залить 2 стаканами воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 15–20 мин, процедить. Давать пить укушенному змеей или скорпионом, чтобы вызвать у него рвоту и так удалить яд.

Укусы змей, собаки, кошки и т.п. надо немедленно отсосать самому, если это возможно, либо чтобы это сделал кто-либо другой. Во рту не должно быть никаких ранок или трещинок. После каждой порции высосанной крови рот надо прополаскивать, если есть возможность.

Если потребуется, рану расширить с помощью надреза и промыть разбавленным лимонным соком. Сразу после этого надо положить влажную повязку или компресс.

Для недопущения инфекции надо провести 1–2-дневный (или дольше) пост, после которого перейти на некоторое время на полную фруктовую диету. Надо подчеркнуть, что пост — вернейший метод для предотвращения заражения от укусов.

Давать водку лицам, пострадавшим от укуса змей, очень неразумно, т.к. это ничего, кроме вреда (порой непоправимого), не принесет.

Следует разрезать **луковицу** пополам, приложить к ранке и держать до тех пор, пока луковича не почернеет, вытянув яд.

УКУСЫ БЛОХ

Блохи представляют опасность не только для животных, но и для человека. Они переносят различные инфекции и способны спровоцировать аллергическую реакцию.

Укус блохи выглядит как небольшая ранка, окруженная красным ореолом. Однако это безобидное, на первый взгляд, повреждение может причинить серьезный дискомфорт.

Вам понадобятся **антисептическое мыло; лед; пищевая сода; мази, устраняющие зуд; бальзам «Звездочка»; антигистаминные препараты; яблочный уксус**.

Реакция на укус блохи может быть различной: от легкого зуда, проходящего за короткое время, до сильнейшего отека, справиться с которым можно только с помощью медикаментозных средств.

Как бы ни выглядело место укуса, промойте его теплой водой с антисептическим мылом. Если вокруг ранки начинает появляться опухоль, приложите к ней лед. Он уберет отечность и избавит от неприятных ощущений в месте укуса.





Если в месте укуса возник сильный зуд, приложите к нему содовую кашицу. Для ее приготовления 1 ч. л. **пищевой соды** разбавьте небольшим количеством теплой воды. Приложите состав к ранке и дождитесь, когда он высохнет. Снять зуд и ускорить заживление расчесов поможет также **яблочный уксус**, смешанный с водой в пропорции 1:1. Смочите ватный диск в растворе и приложите его к ранке. Повторяйте процедуру каждый час.

Если место укуса распухло, лучше воспользоваться медикаментозными средствами. Смажьте ранку «**Финистил-гелем**» или бальзамом «**Звездочка**». Они устраняют зуд, снимают воспаление и ускоряют заживление. Если в течение нескольких часов эффекта от лечения не заметно, воспользуйтесь гидрокортизоновой мазью. Это довольно серьезное средство, а потому наносить его нужно тонким слоем и не чаще двух раз в сутки.

Принимайте антигистаминные препараты, если укус блохи спровоцировал аллергическую реакцию. Это может быть «**Супрастин**», «**Тавегил**», «**Ломилан**» и тому подобные средства. Желательно перед их применением обратиться к врачу.

Обратитесь к врачу, если на месте укуса возникло воспаление или нагноение, а также в том случае, если даже небольшие ранки не заживают в течение длительного времени.

УКУСЫ КОМАРОВ

Укус комара опасен вероятностью заражения различными болезнями (малярия, японский энцефалит, желтая лихорадка, аллергические реакции и др.).

Первая помощь при укусах комаров и блох заключается в следующем:

- промыть места укуса водой с мылом;
- протереть лосьонами и одеколоном место укуса;
- сделать холодные компрессы;
- смазать места укуса эфирными маслами эвкалипта, розмарина, мяты перечной, цитронеллы (нард); несколько капель любого из этих масел смешивают с оливковым или персиковым маслом и наносят на кожу.

В народной медицине используются различные средства предупреждения и лечения укусов комаров, блох и других насекомых.

Полезен для защиты от насекомых прием с пищей **витамина В₁** или **препаратов цинка**, что меняет запах вашей кожи, и вы становитесь непривлекательным для комаров.

Хлебные дрожжи и чеснок как применяют внутрь, так и натирают некоторые вещи в комнате, что отпугивает комаров.

При укусе комаров, пчел и ос полезно прикладывать марлевую салфетку, смоченную **мочой**.

Сок вербены (или кашица из нее) хорошо помогает при укусах насекомых.

Если потереть укушенное комаром место **раствором пищевой соды**, то зуд стихает.

Свежие **листья лавра** рекомендуется прикладывать на места укуса комаров.

Компресс из тертого сырого картофеля хорошо снимает боль от укуса комаров, мошек, пчел и ос, пепел от сигареты или папиросы используется для втирания в места укусов комаров, пчел и ос. Боль снимается довольно быстро.

При укусах комаров боль и зуд снимает **любое масло** (подсолнечное, льняное, оливковое), приложенное в виде компресса на укушенное место.

Для снятия боли и зуда на место укуса можно нанести **сок свежего лимона**, **свежий лист алоэ**, **масло с витамином Е**, **свежие листья подорожника**, растертые с небольшим количеством воды (или кашица из травы), **листья полыни**, смешанные с **уксусом**, отпугивают комаров.

Комары кусают значительно меньше, если натереться **золой жженой полыни**.

Для предотвращения последствий укуса любых насекомых надо принимать внутрь **чай из шалфея и цветков зверобоя** (1:1) несколько раз в день.

УКУСЫ КЛЕЩЕЙ

«Подцепить» клеща очень легко, пробираясь через частый кустарник, проходя по высокой траве, да и просто сидя в траве. С ним можно встретиться даже на своем садовом участке.

Если укусил клещ, срочно обратитесь в больницу или в травмпункт. Там его правильно извлекут и сделают анализ. Если клещ заражен (энце-





фалитом или боррелиозом), то потребуются укол иммуноглобулина. Его могут сделать бесплатно при наличии паспорта и страхового полиса. Если по каким-то причинам вакцины в больнице нет, то вас могут направить в платную клинику.

Как вытащить клеща. Полейте место укуса растительным маслом и оставьте на 3 мин.

Пинцетом захватите тельце клеща как можно ближе к хоботку. Медленно раскачивайте из стороны в сторону, чтобы в ранке не осталась его голова. Если нет пинцета, сделайте петельку из суровой нитки, обхватите ею клеща как можно ближе к ранке, затяните узелок.

Смажьте ранку зеленкой, йодом, спиртом или водкой.

Извлеченного клеща положите в сухой чистый пузырек и сдайте в больницу на анализ.

В течение трех недель контролируйте свое самочувствие; в случае, если вас что-то начало беспокоить, обратитесь к врачу. **Симптомы клещевого энцефалита:** внезапное и резкое повышение температуры (до 38–40 °С), озноб, сильная головная боль, тошнота, иногда рвота, судороги и даже потеря сознания. Вирус приводит к частичному и полному параличу конечностей, поражает сердце. **Симптомы болезни Лайма:** в первые дни на месте укуса появляется ярко-красное пятно, постепенно увеличивающееся. С 3-й недели развиваются симптомы, схожие с гриппом (головная боль, слабость, лихорадка), далее развиваются воспаления различных групп нервов и мышц, в том числе и сердечной. Может также развиваться менингит.

Болезнь Лайма — серьезное заболевание, хотя от нее и не умирают, однако она поражает сразу и сердце, и головной мозг, и суставы, если ее не лечить, она приобретает хронический характер.

Защита от клещей.

Магазинные средства против клещей не действуют — видимо, они слишком слабые для этих насекомых. А вот **эфирные масла** многих растений великолепно их отпугивают.

Самое простое: приобретите недорогое **эфирное масло гвоздики** или сделайте его сами. 15–20 бутонов пряности гвоздики залейте 1,5 ст. л. растительного масла и настаивайте 7–10 дней. Можно использовать, не процеживая. Оно отпугивает и клещей и комаров.

Очень эффективна **смесь самых пахучих эфирных масел:** смешайте эвкалиптовое, гвоз-

дичное, розмариновое, пихтовое и мятное масла, отлейте часть смеси в маленький пузырек с хорошей пробкой и берите с собой в лес. Перед входом в лес нанесите капли масла (коснитесь смоченным в масле пальцем) на обшлага рукавов, горловину, края одежды, открытые части тела, в том числе на виски, волосы, кисти рук.

Повторять действие каждые 1,5–2 часа, особенно если трава и кусты мокрые.

Тщательно исследуйте все тело пострадавшего: нет ли на нем других клещей? Они довольно мелкие, поэтому осмотрите волосистую часть головы и складки кожи через лупу.

УКУСЫ КЛОПОВ

Есть множество видов этих насекомых, но беспокоить человека причиняют в основном так называемые постельные клопы. Днем они прячутся, а по ночам забираются в кровать, прокусывают кожу спящего человека и таким образом кормятся.

Клопы вводят в ранку слюну с антикоагулянтом для обезболивания и предотвращения свертывания крови и сосут кровь. Поэтому укусы клопов спящий человек не ощущает. Укус можно почувствовать, только если это укус молодого клопа: у них в слюне еще недостаточно обезболивающего вещества. Поэтому молодой клоп насыщается около 3 мин, взрослая особь может кормиться до пятнадцати.

Клопы могут жить практически в любом месте дома: в мелких трещинках, плинтусах или обивке мебели, шторах, внутренних углах комодов, в обоях. Но чаще всего они обитают в спальнях: в матрасах кроватей, в диванах и т.п.

Поскольку эти насекомые могут долго обходиться без еды, они населяют даже нежилые помещения и ждут удобного момента для перемещения в более благоприятные условия. Клопов легко занести в свой дом из гостиниц и зараженных этими насекомыми квартир. Они переносятся в чемоданах и даже на одежде. Можно занести в дом клопов вместе с новой мебелью.

Укусы этих насекомых можно сразу и не заметить или спутать их с укусами комаров, блох или проявлениями некоторых кожных заболеваний. Как же распознать присутствие клопов в





квартире? Прежде всего, у клопов есть пахучие железы, в связи с этим их присутствие можно почувствовать по запаху. На простынях или в местах скопления насекомых остаются темные пятна — это следы фекалий. Чаще всего эти насекомые кусают открытые участки кожи: на шее, руках, лице. Обычно укусы клопов множественные и расположены по одной линии. Дерматологи называют следы «завтрак, обед, ужин», то есть это последовательное питание, происходящее по соседству. Впрочем, если в квартире живет небольшая популяция, укусы клопов могут быть немногочисленными.

В месте укуса клопа отмечаются: легкая припухлость, покраснение, сильный зуд.

Если укусы клопов расчесывать, можно занести инфекцию, в этом случае пораженный участок кожи станет болезненным, появится гной.

Укусы клопов специально лечить не нужно, они проходят сами. Но **снять боль и зуд** возможно.

Можно промыть места укусов водой со **спиртом или мылом, соком алоэ**, приложить к ним **лед или капустные листья**, растертые до появления сока **листочка подорожника**.

Помогают также **примочки из отвара зверобоя**. 1 ст. л. травы следует заварить в 1 стакане кипятка, смочить в настое ватку и прикладывать к пораженным участкам.

Существует также необычный способ справиться с зудом: надо очертить ногтем вокруг места укуса звездочку, прижать пораженный участок и подержать несколько минут, не расчесывая. Правда, научного обоснования этот метод под собой не имеет.

Можно принять **антигистаминный препарат**, ведь на укусы клопов может возникнуть аллергия.

Хорошо борется с высыпаниями и зудом **гидрокортизоновая мазь**, ею надо смазать места укусов.

Присутствие клопов — это показатель санитарного неблагополучия помещения. Поэтому при обнаружении этих насекомых показана полная санитарная обработка. Лучше всего поручить это специалистам, которые уничтожат насекомых при помощи инсектицидов. Если этот вариант невозможен, можно провести дезинсекцию самостоятельно.

Клопы боятся влаги, поэтому необходимо провести генеральную уборку. Нужно осмотреть и вычистить влажной тряпкой все углы и щели,

перестирать одежду и белье, наволочки и простыни, обработать шкафы.

Матрасы и диваны пропарить горячим утюгом. Кровати и диваны лучше всего отодвинуть от стен: ведь клопы забираются на спальные места с пола, из шкафов и т.п. Есть еще один хитрый метод: поставить под каждую ножку кровати емкость с водой. Подойдут металлические миски или большие алюминиевые кружки.

УКУСЫ МУРАВЬЕВ

Все виды муравьев кусаются, но большее всего это делают муравьи-бульдоги. У некоторых людей развивается аллергическая реакция на муравьиный яд, что порой приводит к тяжелому состоянию пострадавшего. Наблюдаются резкая локальная боль в пораженном месте сразу после укуса; зуд, сыпь, затрудненное дыхание (при аллергической реакции).

На что обращать внимание:

- краснота и отек в месте укуса;
- отек лица и затрудненное дыхание (при аллергической реакции).

Что делать. Помогите пострадавшему сесть или лечь в наиболее удобном положении. Приподнимите укушенную часть тела.

Если под рукой есть **лед**, положите его в пакет, который затем оберните влажной тонкой тканью и прикладывайте к больному месту не более чем на 10 мин подряд. Охлаждение облегчит боль.

Прикладывайте лед каждый час или по необходимости (когда боль особенно донимает). Если боль сильная или не проходит за 12 часов, обратитесь за медицинской помощью.

УКУСЫ ПЧЕЛ, ОС, ШМЕЛЕЙ и пр.

В месте укуса жалящих насекомых (пчел, ос, шмелей, шершней) появляются боль, жжение, покраснение, отек, местное повышение температуры. При множественных укусах возникают слабость, головокружение, головная боль, озноб, тошнота, рвота, повышение темпе-





ратуры тела. При повышенной чувствительности к яду обычно отмечаются крапивница, сердцебиение, боли в пояснице и суставах, судороги и потеря сознания. При укусе пчел возможен также приступ бронхиальной астмы или анафилактический шок.

Первая помощь при укусе — жало надо удалить пинцетом или осторожно выдавить.

Народная медицина рекомендует

Крепким **отваром из вероники лекарственной** обмывают укушенные места и делают на них припарки при укусах пауков и других насекомых.

Свежевыпущенной **мочой** обмывают место ужаления или укуса и привязывают тампон, смоченный в моче.

Свежесорванный **лист одуванчика** измельчить или растереть и привязать на место укуса насекомого. Сменить через 2–3 часа.

Свежесорванный **лист подорожника** измельчить или растереть и привязать на место укуса насекомого. Менять несколько раз в день.

Если вас ужалила пчела, удалите жало из кожи и к местам ужаления приложите свежие **листья петрушки** — они уменьшают боль и воспалительный отек. Одновременно можно

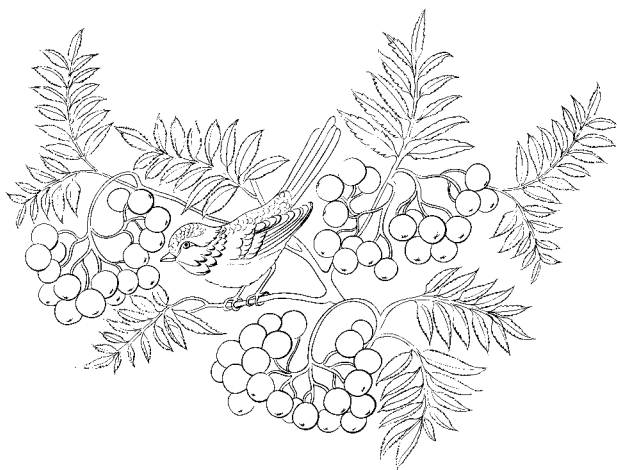
пить **отвар из корней петрушки**: 2 ст. л. измельченных корней петрушки залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 8–10 ч, процедить и пить по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Это позволяет снять общие аллергические реакции.

3 ст. л. сухой измельченной **травы череды обыкновенной** залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 8–12 часов, процедить и пить настой по 1/2–1 стакану 3 раза в день за 20–30 мин до еды при укусах змей и пчел (как антитоксическое средство). Одновременно прикладывать к месту укуса измельченные свежие листья череды.

Отжать **сок из свежей травы мяты**, смазать им места ужаления кожи пчелами, осами, комарами, мошками и т.п. Сок мяты оказывает противовоспалительное, обезболивающее и противосудорожное действие.

Приготовить **кашицу из лука** или разрезать луковицу пополам, наложить ее на места ужаления пчел, ос или других насекомых и закрепить повязкой. Можно также отжать **сок лука**, пропитать им салфетку и приложить к болезненному месту.





ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

АДЕНОМИОЗ МАТКИ

Никто не хочет услышать диагноз аденомиоз матки. Но если вдруг с вами такое произошло — не стоит отчаиваться, наоборот, начните бороться с болезнью, и она отступит.

Аденомиоз является заболеванием, при котором в мышечном слое появляются ткани слизистых оболочек матки. Они разрастаются и в скором времени вызывают нарушение в выработке гормонов. Эту болезнь считают гормонально-зависимой и воспалительной, так как иммунитет падает, а пораженный участок увеличивается в размерах.

В большинстве случаев это заболевание касается женщин возраста после 35 лет. **Симптомами этой болезни являются:**

- сбой менструального цикла;
- выделения коричневого цвета до начала менструации и после;
- изменения величины и формы матки;
- периодические боли в области таза;
- ощущение дискомфорта и боли при половом контакте.

Развитие этой болезни зависит от ряда факторов. Вот некоторые из них:

- стресс и напряжение, тяжелый физический труд;
- воздействие прямых солнечных лучей, искусственный загар;
- маточные операции;
- грязевые ванны.

Снижение иммунитета является одной из главных причин появления этого заболевания и благоприятным фактором для развития многих бактерий и микробов.

Как же происходит **лечение аденомиоза народными средствами?**

Многие женщины при обнаружении у себя симптомов аденомиоза матки в первую очередь обращаются к таким методам, как терапия или хирургическое вмешательство. Однако большинство женщин уверены, что лечение при помощи народной медицины куда эффективнее и безвреднее, чем вмешательство хирурга. Они испробовали на себе эти методы и довольно-таки быстро поборолі эту болезнь самостоятельно.

Доказано, что **самым эффективным способом избавления от этой болезни является ги-**





рудотерапия. Этот метод лечения основан на использовании всем известных медицинских пиявок. Это не только безболезненно, но еще и приносит массу пользы организму.

В чем же состоит суть этого метода? После того как пиявка выбрала биологически активную точку, она начинает вырабатывать слюну, которая содержит большое количество биологически активных и полезных веществ. При попадании в кровь они оказывают противовоспалительное действие. Дело в том, что лимфоузлы занимаются выработкой естественных защитных клеток, которые укрепляют организм человека и повышают иммунитет. А при укусе пиявки некоторое время просачивается лимфа, которая и стимулирует раздражение лимфоузлов.

Именно этот метод народной медицины по лечению и профилактике аденомиоза показал себя как очень эффективный, безболезненный и доступный. После прохождения курса гирудотерапии стабилизируется гормональный фон, в области яичников и матки нормализуется кровоток, а в малом тазу исчезает венозный застой.

Еще одним способом лечения аденомиоза народными средствами является использование трав.

Они обладают поистине уникальными и непревзойденными свойствами. Травы входят в состав множества препаратов и лекарств, а на фармакологических заводах невозможно обойтись без химических элементов. В чем прелесть этого метода спросите вы? Именно в том, что вы сами можете приготовить лечебные настои из трав, которые и избавят вас от этой болезни.

Какие же **рецепты настоев из трав** самые действенные? Вот один из них: нужно перемешать измельченные в одинаковых пропорциях **цвет пижмы, траву чистотела, березовые и тополиные почки, листья подорожника и плоды можжевельника**. Полученную смесь залить 200 мл горячей воды и оставить на 60 мин. После этого профильтровать и пить по 3 глотка 3 раза в день после приемов пищи. Важно знать, что этот отвар нужно пить во время созревания яйцеклетки.

При лечении аденомиоза большей популярностью пользуется именно метод использования трав, поскольку это недорого, удобно, и что самое важное, эффективно.

Один из эффективных способов лечения аденомиоза — **спринцевание травяными настоями**. Можно приготовить сбор из **календулы, тысячелистника, пиона, чистотела, омелы, сушеницы, крапивы и коры дуба**. Смешайте эти травы в равных частях, залейте кипятком и дайте настояться. Затем процедите настой и применяйте для лечебных спринцеваний.

В лечении этого заболевания хорошо зарекомендовали себя **травы сабельника и боровой матки**. Вам понадобится приготовить два отдельных отвара из каждой травы.

Залейте 1 ст. л. травы сабельника водой и кипятите 15 мин, остудите отвар и принимайте через 15 мин после еды.

Отвар из травы боровой матки готовится аналогичным образом, только употреблять его следует за час до приема пищи. Эффект будет замечен уже через 15 дней после начала приема отваров, но лечение данными средствами необходимо продолжать до полного выздоровления.

Сбор. Приготовьте **корень змеевика, корень лапчатки, корень аира, траву спорыша, пастушью сумку и листья крапивы**. Смешайте травы в равных долях и залейте смесь кипятком. Через 2 ч процедите настой и принимайте 3 раза в день по 1/2 стакана. Курс лечения — 1 месяц. Повторяйте курс через каждые 2 недели до полного выздоровления.

Глина известна своими целебными свойствами. Ее можно применить и для лечения аденомиоза. Перед началом процедуры необходимо растолочь глину в неметаллической посуде, а затем залить водой. Оставьте глину в воде на 10 часов, а затем перемешайте до образования однородной массы. Аккуратно выложите глину в банку и подогревайте на пару в течение 10 мин. Распределите глину на клеенке в виде лепешки и оставьте остыть. Теперь можно начать процедуру: положите лепешку на нижнюю часть живота и спокойно полежите некоторое время, но не дольше 2 часов.

Народный рецепт «Два травяных сбора».

Менструальный цикл значительно влияет на гормональный фон женщины, поэтому следующий народный способ лечения будет напрямую связан с менструацией и овуляцией.

Вам нужно приготовить 2 травяных настоя.





Для первого понадобятся: **почки тополя и березы, листья подорожника, ягоды можжевельника, корень аира и чистотел**. Смешайте ингредиенты в равных частях, затем залейте 1 ч. л. смеси стаканом кипяченой воды. Наставивайте отвар в течение часа, а затем процедите. Принимайте настой 3 раза в день после еды по 70 мл. Повысить эффективность этого настоя поможет **настойка из пиона**, которую следует принимать 2 раза в день по 40 капель. Этот настой принимают в период созревания яйцеклетки.

Второй сбор готовится из **шалфея, эвкалипта, аниса, смородины, кипрея, клевера и корня солодки**. Смешайте компоненты в равных частях и приготовьте настой по первому рецепту. Принимают данное средство в период менструации в течение 3–4 циклов. В дополнение ко второму сбору следует принимать экстракт элеутерококка по 30 капель 2 раза в день.

Прием этих травяных сборов благоприятно влияет на последующую беременность, избавляя женщину от болезненных ощущений и осложнений.

АМЕНОРЕЯ

Аменорея — отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более. Для гипоменструального синдрома характерно уменьшение количества теряемой крови (гипоменорея), укорачивание времени менструального цикла (олигоменорея) и урежение периодичности менструаций (опсоменорея).

Аменорея может быть как ложной, так и истинной. Ложная возникает при атрезии влагалища, эндоцервикса и девственной плевы. При истинной аменорее циклические изменения в яичниках, матке, в системе гипоталамус-гипофиз и во всем организме полностью отсутствуют.

Истинная аменорея может быть физиологической и патологической. Физиологическая истинная аменорея наблюдается у девочек до полового созревания, у женщин во время беременности, во время лактации и в постменопаузе. Патологическая истинная аменорея подразделяется на первичную и вторичную. У 50–60 % больных причинами первичной аменореи являются хро-

мосомная патология и аномалии развития половых органов. Учитывая эти факторы аменорею делят на:

а) аменорею вследствие нарушения функции гонад;

б) аменорею, обусловленную экстрагонадными причинами.

Аменорея вследствие нарушения функции гонад (яичниковая форма аменореи) подразделяется на:

1) дисгенезию гонад;

2) тестикулярную феминизацию;

3) первичную гиподисфункцию яичников.

Дисгенезия гонад обусловлена хромосомными аномалиями и мутацией генов. Тестикулярная феминизация также вызывается хромосомными аномалиями. Первичная гиподисфункция яичников возникает в результате поражения фолликулярного аппарата (вследствие перенесенных заболеваний в детском возрасте, внутриутробного поражения).

Аменорея, вызванная экстрагонадными причинами, развивается в связи с:

1) поражением ЦНС и гипоталамо-гипофизарной области;

2) врожденной гиперплазией коры надпочечников;

3) гипотиреозом;

4) деструкцией или отсутствием эндометрия.

Вторичная аменорея характеризуется прекращением менструаций после того, как они были хотя бы раз. К развитию аменореи при воздействии тех или иных повреждающих факторов располагают следующие состояния:

а) общий и генитальный инфантилизм;

б) изменения в организме, связанные с заболеваниями, перенесенными в детстве (туберкулез, тонзиллит, ОРВИ и т.д.);

в) переутомление и стресс;

г) генетически обусловленная неполноценность эндокринной и других систем организма.

Вторичная аменорея в зависимости от уровня поражения системы гипоталамус-гипофиз-яичники-матка подразделяется на:

1) гипоталамическую аменорею;

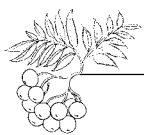
2) гипофизарную аменорею;

3) яичниковую аменорею;

4) маточную аменорею.

Гипоталамическая аменорея чаще бывает функционального характера:





- а) психогенная аменорея;
- б) сочетание аменореи с галактореей.

Гипофизарная аменорея. В основе этого заболевания лежат органические поражения аденогипофиза (синдром Шихана, болезнь Симмондса).

Яичниковая аменорея. Различают следующие формы:

- а) преждевременная яичниковая недостаточность (ранний климакс);
- б) склерокистозные яичники;
- в) аменорея, связанная с андрогенпродуцирующими опухолями яичников;
- г) аменорея как следствие повреждающего действия на ткань яичника (ионизирующее излучение, удаление яичников).

Маточная форма вторичной аменореи развивается вследствие патологии, первично возникшей в эндометрии. Причины, вызывающие аменорею:

- а) туберкулезный эндометрит;
- б) травматическое повреждение эндометрия в результате аборта или родов;
- в) воздействие на слизистую оболочку матки настойки йода, радиоактивного кобальта и т.д.

При задержке менструации полезны

Теплая клизма с настоем ромашки аптечной.

Горячие ножные ванны (42–45 °С утром и вечером до 20 мин). В воду для ванн добавляют морскую соль (или 2–3 ст. л. столового уксуса), 1–2 пригоршни горчицы.

Отвар из смеси следующих растений: 1 ч. л. почек березы, 1 ч. л. корня валерианы. 6 г корня петрушки, по 1/2 ст. л. травы руты лекарственной и корня любистока. Смесь залить 500 г воды на 5–10 часов, затем кипятить 5–7 мин, настоять 1 час, процедить, отжать. Все выпить за 3–5 приемов в течение суток.

Ромашка аптечная, чабрец. Взять по 1 ст. л., залить 0,5 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде 30 мин, процедить. Принимать по 200 г 3 раза в день до еды.

Отвар мяты с медом — для спринцеваний.

Сок капусты свежей белокочанной — для спринцеваний.

Сбор: отвар из смеси трав водяного перца, розмарина, листьев мелиссы, веток вишни, взятых в равных частях по весу. 1 ст. л. измельченной смеси залить одним стаканом воды, довести

до кипения, настоять 30 мин, процедить. Пить утром и вечером по 200 г.

При отсутствии менструации

народная медицина рекомендует

При аменорее следует принимать **полынь обыкновенную**. Это растение по преданию находится под покровительством греческой богини Артемиды — защитницы женщин. Обратите внимание: от корней полыни идут отростки, имеющие красные полосы. По современной теории «знаков» в этом есть подтверждение эффективности лечебного растения при некоторых патологиях, связанных с выделением крови у женщин. Заварите литром кипятка 20 г верхушек полыни обыкновенной вместе с цветками и листьями. Пейте по 3 чашки настоя в день.

Для лечения аменореи залить 1 л кипятка 1 ст. л. ягод и 1 ст. л. веточек можжевельника с хвоей и кипятить на малом огне 5 мин, процедить. Пить небольшими глотками через каждые 2 ч в течение дня. При острых заболеваниях почек можжевельник применять нельзя.

Чтобы уменьшить боли, нужно класть на низ живота **припарку**, больше лежать и есть в эти дни только **молоко и рисовую кашу на молоке**, пить немного чая.

Принимать по 1/4 ч. л. **порошка серы** в день, запивая чем-нибудь кислым: **клюквенным соком, квасом** и др.

Помогают также **банки, поставленные на голень и лодыжку**, особенно у полных женщин.

Возьмите один **корень манжетки обыкновенной**, натрите его на терке. 2 ст. л. натертого корня заварите 1 л кипящей воды. Подержите 2 часа, затем прогрейте на небольшом огне еще 20 мин, пропустите через сито. Полученную жидкость следует использовать для принятия ванны. Вода в ванне должна быть 37 °С. Ванну нужно принимать на ночь на протяжении двух недель. Затем можно сделать перерыв семь дней и повторить курс.

3 ст. л. **зелени петрушки** следует заварить 700 мл кипятка в термосе. Оставьте на 12 часов, затем пропустите через сито. Принимать настой следует по 1/2 стакана 4 раза 4 раза в сутки за 30 мин до приема пищи. Курс лечения — 21 день. Затем семь дней отдых и прием еще три недели.





Возьмите один **лимон**, пропустите его через мясорубку целиком, вместе с кожицей, добавьте **сахара**, чтобы можно было есть, и ешьте утром, в обед и вечером по 1 ч. л. Вместо лимона можно взять и апельсин.

Сырую луковицу натрите на самой мелкой терке, **корень мальвы** также натрите на терке. Возьмите 8 ст. л. лука и один корень мальвы, заварите 2 л кипятка и подержите на медленном огне 25 мин. После этого туда же положите 10 г перемолотой **гвоздики**, 5 г **нашатыря** в порошок, варите 5 мин, пропустите через сито. Употреблять средство следует по 50 мл за 3 суток до предполагаемого начала менструации.

Возьмите сушеный **чеснок**, размельчите его в порошок и добавьте столько жидкого **масла какао**, сколько нужно для получения пластилина. Сделайте небольшие шарики и используйте их как вагинальные суппозитории. Вместо масла какао можно добавить меду или воды.

Возьмите 1 ст. л. **зелени конского щавеля**, заварите 250 мл кипящей воды в термосе. Подержите два часа. Процедите. Пейте по 2 ст. л. утром, в обед и вечером. Можно добавить немного меда.

Возьмите 1 ст. л. **шишек можжевельника** и измельченных веточек тоже 1 ст. л. Заварите одним литром кипящей воды и томите 5 мин. Принимать этот отвар следует весь день по чуть-чуть. Это средство противопоказано при нарушении работы почек.

Выпить залпом два стакана горячего **настоя ромашки** или два раза в день принимать **настойку на вине или на водке из корицы, гвоздики и шафрана**.

При скудных менструациях применяются **листья руты**. Вскипятить 1/2 стакана воды и уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в воду 4 г резаных листьев руты и варить 15 мин, не допуская кипения. Процедить, принять всю дозу утром натощак и после этого в течение 5–6 часов не есть. Такую процедуру выполняют 1 раз в сутки.

При скудных менструациях или их отсутствии принимать в течение 2 дней утром натощак по 1/2 стакана следующего **отвара**: залить 2 стаканами крутого кипятка **шелуху с одной луковицы репчатого лука** среднего размера,

варить ее на медленном огне 15–20 мин, остудить и процедить.

Или: залить 3 л воды шелуху от 2 кг лука и варить ее до тех пор, пока отвар не станет темно-красным. Пить до еды утром и вечером по 100 мл.

Семена петрушки. 2 г на 1 л воды заварить на ночь в термосе. Пить небольшими порциями в течение дня.

Из **листьев котовника кошачьего** («кошачья мята») выжать сок, принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день. Считается, что это средство поможет при лечении аменореи, когда все другие были испробованы без успеха.

Принимать натощак **в виноградном вине анисовое масло**.

Пить **зеленый чай**.

Ежедневно есть 1–2 ч. л. **тертого хрена с хлебом или сахаром и медом**.

Принимать по 10–15 капель **настойки красного стручкового перца**.

1 ст. л. **цветочных корзинок ромашки** настоять в 1 стакане кипятка, процедить. Пить настой теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

1 ст. л. **сухих корней лопуха** настаивать 2 ч в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Пить **отвар из ромашки и чабреца**. Взять по 1 ст. л. сухих цветков ромашки и травы чабреца. Залить 0,5 л горячей воды, настоять 30 мин. Пить по стакану два раза в день — утром и вечером.

Пейте **сок редьки с водой (1:1)**; **сок алоэ (8–10 капель на прием)**.

Настой лавра. Для его приготовления 20 г сырья залейте 200 г подсолнечного масла, настаивайте 6 дней, пейте по 10–15 капель с кефиром, молоком, чаем.

Настой пижмы. Возьмите 5 г цветков на 200 мл кипятка, настаивайте, укутав, 30–40 мин, процедите, пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

При аменорее, связанной с гормональными нарушениями, хорошо помогает **боровая матка, красная щетка, грушанка, диоскорея кавказская**. Желательно пить эти травы в сборе. Смешать в одинаковой пропорции травы. 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом горячей воды (не кипятка), кипятить на паровой бане 5–10 мин, настоять 3–4 часа, процедить. Принимать по





1 ст. л. 4–5 раз в день. Пить 21 день, затем — неделя перерыв. Курс можно повторить.

Помочь при аменорее может **настойка пупавки** (эту траву еще называют пупавкой желтоцветной или антемисом красильным). Взять стебли или цветы пупавки, измельчить, залить 3 ч. л. сырья 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Приготовить смесь: 500 г чистого **пчелиного меда**, 20 ядер **абрикоса** или **сладкого миндаля**, 20 зеленых **листьев герани розовой**, 4 **лимона**, пропущенные через мясорубку с кожурой, но без семечек, с добавкой смеси из **настойки корня валерианы на водке** и **цветков боярышника** — по 1 ст. л. каждой, 1 г **камфары** в порошке и 15 капель **масла мяты перечной**. Принимать 3 раза в день за 20 мин до еды по 1 ст. л.

Гвоздику пищевую (пряность) 40 штук кипятить в 1 л воды, пока вода не выпарится наполовину, процедить. Пить без ограничения, но начинать с 1 ст. л. 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу за прием.

Настойку календулы пить по 40 капель 3–4 раза в день. Одновременно глубоко во влагалище закладывать тампоны с **настойкой календулы и полыни**.

50 г сухих измельченных **корневищ с корнями девясила** и 0,5 л 70°-го **спирта** или **водки** настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 20–30 капель, запивая водой, при отсутствии менструации и при болезненных их прохождении, при опущении матки.

Сок корня, листьев петрушки — один из самых сильнодействующих соков. Никогда не следует пить его отдельно более 30–50 г. Сок петрушки, особенно в смеси со свекольным и свекольно-морковным, огуречным соком рекомендуют для устранения спазмов, вызванных менструальным нарушением, для налаживания этого процесса. Лучше всего срывать зелень петрушки и выкапывать корень в новолуние, а для того, чтобы вызвать менструацию, надо выкопать корень и сорвать зелень, когда молодой месяц находится над линией горизонта.

Смешать в равных частях по объему **сок травы полыни горькой** и **мед**. Принимать по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день до еды для регулирования менструального цикла, для успокоения

нервной системы, при меланхолии, геморрое, воспалении мочевого пузыря, печени.

Сок редьки черной с сахаром или медом вызывает и усиливает менструацию, увеличивает выделение молока у кормящих женщин. Редька противопоказана сердечным и печеночным больным, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидных гастритах, подагре.

50 г **почек тополя черного (осокоря)** и 0,5 л **водки** настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30–40 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды при дисменорее.

Сок из корней хрена пьют по 1 ч. л. С водой 3 раза в день до еды при задержке месячных, для улучшения обмена веществ. Употребление хрена противопоказано при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени и почек. Если у девушки задерживается начало месячных (после 16 лет): 100 г измельченных корней хрена залить 0,5 л сухого вина, настоять 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 50 г в обед и после ужина.

Если у женщин после стресса или тяжелой болезни нарушается менструальный цикл, полезно пить **настой из травы ярутки полевой**. Настой также принимают при венерических заболеваниях, в частности сифилисе, воспалении яичников, раке матки, бесплодии, для выведения токсических веществ из организма с потом. **Настой**. 2 ст. л. сухой измельченной травы с цветками залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ч. л. каждые 3 часа. Порошок листьев и семян принимать по 0,3 г, запивая водой, 4 раза в день.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев лебеды** залить 1,5 стакана кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать при скудных менструациях, для облегчения выхода плаценты (детского места) по 4 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

1 ст. л. измельченного **липового цвета** залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 30 мин, добавить 1 ст. л. **меда**, настоять 10 мин, процедить, добавить 20 мл красного вина типа кагор. Выпить как чай при малокровии, для улучшения цвета лица.





1 ст. л. сухой измельченной мартовской **березовой или ольховой коры** залить 1,5 стакана кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать при параметрите (воспаление брюшного покрова матки) по 1/2 стакана 2 раза в день через 30–40 мин после еды.

1 ч. л. **сока редьки черной** смешать с 1/2 стакана **морковного сока** и медленно пить 2–3 раза в день за 10–15 мин до еды при скудной менструации. Количество сока редьки постепенно, через день, увеличивают на 1 ч. л. доведя до 10 ч. л. в 1/2 стакана сока моркови. Курс лечения 1–2 месяца.

При задержке или отсутствии месячных (необходимо исключить беременность) **порошок черного перца** смешивают с **медом**: 1 ст. л. порошка на 1 стакан чистого меда. Принимают по 1 ч. л. 3–4 раза в день. Также перец с медом используют в качестве мочегонного средства при отеке и заболеваниях сердца.

Взять поровну **лепестков шток-розы** (разновидность с темно-фиолетовыми цветками) и **календулы, листьев руты и полыни горькой**, все измельчить в порошок. Принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день.

Высушенные **листья костяники** — 1 ч. л., вода — 1 стакан. Сухие измельченные листья костяники необходимо залить крутым кипятком. Емкость поставить на медленный огонь и ее содержимое кипятить в течение 3–5 мин. Полученный отвар нужно остудить при комнатной температуре, после чего процедить через марлю, сложенную в четыре слоя, или сито с мелкими отверстиями. Средство следует принимать внутрь при задержке менструаций и нарушении менструального цикла.

Высушенные **корни и листья аира болотного** — 1 ч. л., вода — 1 стакан. Сухие **корни и листья аира** необходимо измельчить, после чего залить крутым кипятком и настаивать в течение 30 мин. Приготовленный настой следует процедить через сито с мелкими отверстиями или сложенную в несколько слоев марлю. Данное средство рекомендуется принимать внутрь по 2 ст. л. до 3 раз в день при нарушении менструального цикла и воспалении яичников.

Трава чистотела большого — 3 ст. л., вода — 12 стаканов. Свежесобранную траву чистотела

следует высушить и измельчить, после чего залить крутым кипятком. Смесь нужно настаивать не менее 1 часа. Нагретый до 37 °С настой рекомендуется применять для проведения спринцеваний и санации наружных половых органов при аменорее и иных заболеваниях органов малого таза инфекционной этиологии.

Репчатый лук — 5 головок, **чеснок** — 3–4 зубчика, **коровье молоко** — 3–4 стакана, **натуральный мед** — 2–3 ч. л. Репчатый лук нужно очистить от чешуи, вымыть под струей холодной проточной воды, обсушить чистым полотенцем или бумажной салфеткой, после чего мелко нарезать. Чеснок также следует очистить, вымыть и измельчить с помощью чесночницы. Овощи необходимо смешать. Полученную смесь переложить в чистую емкость и запить молоком. Посуду поставить на медленный огонь. Массу прогревать до полного размягчения нашинкованного лука. Смесь снять с огня, добавить мед и все перемешать. Средство рекомендуется принимать внутрь при нарушениях менструального цикла по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Если после 7–10 дней лечения менструация не началась, то необходимо пить напар из руты лекарственной, душицы, чернобыльника, верхушек конопли, корзинок цветущего подсолнуха и шелухи лука — все берется в равных частях. 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 1–2 мин, настоять 1 час, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Кора крушины ломкой — 2 ст. л., **корневище пырея ползучего** — 2 ст. л., **кора калины обыкновенной** — 2 ст. л., вода — 1 стакан. Высушенные и измельченные кору и корневища растений хорошо перемешать, после чего набрать 1 ст. л. приготовленного таким образом травяного сбора, пересыпать его в чистую посуду и затем залить крутым кипятком. Смесь следует настаивать в теплом месте, накрыв крышкой, в продолжение часа. Остывший настой нужно процедить через сложенную вчетверо марлю или мелкое сито. Средство рекомендуется принимать внутрь при нерегулярных менструациях по 1 стакану 3 раза в день.

Трава крапивы двудомной — 1,5 ч. л., **цветки ромашки аптечной** — 1 ч. л., **травы горца птичьего** — 2 ст. л., **кора дуба обыкновенного** — 1 ч. л., вода — 2–3 стакана. Сухую траву,





цветочные корзинки и кору нужно хорошо измельчить и смешать. 1 ст. л. полученного сбора необходимо насыпать в чистую емкость и затем залить кипятком. Смесь следует настаивать не менее 1 часа. После этого ее нужно процедить через сито с мелкими отверстиями или марлю, сложенную в несколько слоев. Приготовленный таким образом настой рекомендуется применять при нерегулярных и обильных менструациях для проведения санации наружных половых органов и спринцеваний.

Корни бархата амурского — 1 ч. л., **трава пастушьей сумки** (хранившаяся в продолжение 2 лет) — 1 ч. л., **корни крапивы двудомной** — 1/5 ч. л., **трава горца птичьего** — 4 ч. л., **корни солодки голой** — 1 ч. л., вода — 4 стакана. Высушенные части указанных растений измельчить, смешать и пересыпать в чистую посуду, после чего залить крутым кипятком, поместить на водяную баню и кипятить до уваривания первоначального объема жидкости на треть. Полученный отвар необходимо снять с огня и настаивать в продолжение 30 мин, накрыв крышкой и плотной тканью. Спустя назначенное время смесь процедить через мелкое сито или сложенную вчетверо марлю.

Приготовленный таким образом из травяного сбора отвар рекомендуется принимать внутрь не менее 3 раз в день. Дозировку должен установить лечащий врач.

Репчатый лук — 4 головки, **корень мальвы лесной** — 1/2 штуки, **сухой наштабель** — 1/2 ч. л., **гвоздика** — 1 ч. л., вода — 5 стаканов. Репчатый лук нужно очистить от чешуи, вымыть под струей проточной воды, обсушить чистым полотенцем или бумажной салфеткой, после чего натереть на терке с мелкими отверстиями. Корень мальвы измельчить и добавить в луковую кашу. Полученную смесь следует переложить в чистую емкость, залить требуемым количеством кипятка, поставить на огонь и кипятить в продолжение 20 мин. В конце варки всыпать гвоздику, положить сухой наштабель, все перемешать и подержать на огне 5–7 мин. По завершении кипячения смесь необходимо снять с огня, процедить через мелкое сито или сложенную в несколько слоев марлю и охладить при комнатной температуре. Подобное средство нужно принимать теплым внутрь по 5 ст. л. Прием надо начать за 3 дня до месячных.

Оно особенно эффективно при лечении нарушений менструального цикла и длительных задержках менструаций.

Шелуха репчатого лука — 4 стакана, **гвоздика** — 2 ст. л., **цветки клевера красного** — 2 ст. л., вода — 2–3 стакана. Луковую шелуху следует измельчить, переложить в чистую посуду и залить крутым кипятком. В полученную смесь добавить гвоздику и высушенные цветки клевера. Все перемешать, поставить на огонь, довести до кипения и затем кипятить в продолжение 15–20 мин. Готовый отвар снять с огня, настаивать в течение 30 мин, после чего процедить через марлю, сложенную в 4 слоя. Приготовленное средство рекомендуется принимать внутрь при нарушениях менструального цикла и длительных задержках менструаций по 120–130 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Готовим **отвар** из следующих лечебных растений: по 1/2 ст. л. **травы руты лекарственной** и **корня любистока**, 6 г **корня петрушки**, по 1 ч. л. **корня валерианы** и **почек березы**. Эту смесь заливаем 500 г воды на 5–10 часов, затем кипятим 5–7 мин и настаиваем 1 час, процеживаем и отжимаем. Употребить в 3–5 приемов в течение суток.

Смесь по 1 ст. л. **аптечной ромашки** и **чабреца** заливаем 0,5 л крутого кипятка и настаиваем в плотно закрытой посуде в течение 30 мин. Процедить и принимать по 200 мл три раза в день перед едой.

Готовим **отвар из смеси лечебных трав** в равной пропорции по весу: **веток вишни**, **листьев мелиссы**, **розмарина**, **водяного перца**. Полученную смесь заливаем стаканом кипяченой воды и ставим на огонь до кипения. Затем настаиваем 30 мин и процеживаем. Употреблять внутрь по 200 мл отвара утром и вечером.

Взять 2 г **плодов петрушки**, 1 г **травы руты**. Смесь залить 1,5 стакана воды, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при аменорее.

Взять по весу по 2 части **травы руты** и **коры крушины**, 7 частей **листа розмарина**. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 2 стакана в день в течение 8 дней при аменорее.

Взять по весу по 2 части **травы руты** и **травы лапчатки**, по 3 части **травы полыни горькой**, **плодов можжевельника**. Приготовить отвар из





1 ст. л. смеси на 1 стакан воды. Принимать перед сном по 2 стакана при аменорее.

Взять по весу по 2 части **травы руты и цветков ромашки**, по 3 части **листа розмарина и листа мелиссы**. Приготовить отвар из 1 ст. л. смеси на 1 стакан воды. Выпивать утром и вечером по 1 стакану при аменорее.

Взять в равных частях по весу **траву руты, траву зверобоя, траву тысячелистника, корень солодки, плоды можжевельника**. Приготовить отвар из 1 ст. л. смеси на 1 стакан воды. Принимать на ночь по 2 стакана при аменорее.

Ускоряют также начало менструального цикла следующие пищевые растения: **лук, перец красный, сок редиски, петрушка (все растение), хрен, чеснок, капуста**.

Во время лечения — **вегетарианская или молочно-растительная диета**. Избегать жирной пищи, консервов, свинины, жирной рыбы, копченостей.

Рекомендуется ежедневно заниматься физическими упражнениями, делая упор на упражнения, которые нагружают мышцы живота. Полезен массаж мышц живота и бедер, а также полезны теплые ванны (37–38 °С) до 30 мин.

Через день на область живота в нижних отделах можно прикладывать **компрессы с теплым отваром** мелко нарезанного **сена или сенной трухи**.

БАКТЕРИАЛЬНЫЙ ВАГИНОЗ

Бактериальный вагиноз относится к числу наиболее распространенных акушерско-гинекологических заболеваний. В последнее время бактериальный вагиноз занимает 30–50 % среди всех патологий влагалища и требует огромного внимания гинекологов. Частота возникновения этого заболевания у небеременных женщин в период половой зрелости колеблется в пределах 4–61 %. Такой широкий спектр заболеваемости, похоже, связан с недостаточно объективными критериями, используемыми для диагностики бактериального вагиноза. Вероятность возникновения заболевания у беременных женщин составляет 14–20 %. Бактериальный вагиноз чаще всего возникает у женщин в возрасте до 35–40 лет.

Многие специалисты придерживаются мнения, что бактериальный вагиноз — это не что иное, как нарушение экосистемы влагалища, провоцируемое усиленным ростом патогенных, чаще анаэробных бактерий. Очень быстрое снижение кислотности влагалища и количественной концентрации лактобацилл (обитатели нормальной микрофлоры влагалища) производится не одним патогенным микроорганизмом, который в дальнейшем становится преобладающим, а сразу совокупностью нескольких микроорганизмов. Например, ими могут быть: *Gardnerella vaginalis*, *Bacteroides* sp., *Peptococcus* sp., *Mycoplasma hominis*, *Mobiluncus* и другие представители. Бактериальный вагиноз относится к полимикробным заболеваниям, в силу этого выделить из данной группы микроорганизмов какого-либо доминантного возбудителя невозможно — любой из них может содержаться в незначительных количествах во влагалищном содержимом здоровых женщин. Отделяемое влагалища в норме содержит от 10⁵ до 10⁷ микроорганизмов в 1 мл.

Это заболевание, возникающее в результате замещения лактобацилл нормальной микрофлоры влагалища женщины условно-патогенными анаэробными микроорганизмами. Это качественное изменение состава вагинальной флоры под действием многообразных факторов. Бактериальный вагиноз в свою очередь создает благоприятные условия для возникновения различных инфекционных процессов во влагалище.

В нормальной микрофлоре влагалища доминируют лактобациллы. При нарушении микроэкологии влагалища количество преобладающих лактобацилл резко понижается, а темпы роста и развития условно-патогенных анаэробных бактерий увеличиваются. Ранее ученые утверждали, что возбудителем бактериального вагиноза является *Gardnerella vaginalis*. Но позже оказалось, что существуют и другие причины возникновения вагиноза и что гарднерелла входит в состав нормальной микрофлоры влагалища.

К факторам, предрасполагающим к развитию бактериального вагиноза, относятся:

- длительное лечение антибактериальными препаратами, в том числе антибиотиками;
- перенесенные воспалительные заболевания половых органов;
- оральная и внутриматочная контрацепция;





- частая смена половых партнеров;
- гормональные нарушения;
- снижение иммунитета;
- хронические заболевания кишечника и другие заболевания, способные вызывать дисбактериоз;
- нерациональное питание — нехватка в рационе питания кисломолочных продуктов;
- чрезмерное использование ежедневных прокладок и тампонов;
- частое ношение плотно прилегающего, обтягивающего синтетического белья и брюк.

При нарушении баланса вагинальной микрофлоры pH влагалищного содержимого изменяется с 4,5 до 7,0–7,5. В результате жизнедеятельности патогенных микроорганизмов во влагалище образуются сложные химические соединения (летучие амины), способствующие выделению неприятного запаха «гнилой рыбы». Данные патологические механизмы нарушают нормальную работу естественных биологических барьеров во влагалище и благоприятствуют развитию различных воспалительных заболеваний половых органов, а также послеоперационных инфекционных осложнений.

Основная жалоба — многочисленные однородные кремоподобные серовато-белые пенные слегка тягучие вагинальные выделения. Выделения прилипают к стенкам влагалища и равномерно распределяются по ним. Выделения сопровождаются неприятным запахом «гнилой рыбы».

Также могут быть **жалобы** на:

- зуд и жжение в области влагалища;
- диспареунию — дискомфорт и болезненность во время полового акта;
- нарушение мочеиспускания.

Диагноз при бактериальном вагинозе можно поставить при наличии хотя бы 3 из 4 следующих признаков:

1. Однородные выделения из влагалища.
2. pH вагинального отделяемого выше 4,5.
3. Положительный аминный тест.
4. Наличие «ключевых клеток» (спущенные эпителиальные клетки влагалища плотно покрытые грамвариабельными палочками) в мазках влагалищного отделяемого, окрашиваемого по Грамму, рассматриваемого под микроскопом. В норме во влагалище «ключевые клетки» не встречаются вообще.

Бактериоскопическим методом можно также обнаружить небольшое количество лейкоцитов в поле зрения, а также сниженное количество или же полное отсутствие палочек Дедерлейна.

В дополнение проводят:

- посев на микрофлору влагалища;
- антибиотикограмму — определение чувствительности возбудителя к антибиотикам;
- цепную полимеразную реакцию — для определения генетического материала *Gardnerella vaginalis*.

Осложнения заболевания:

- частые маточные кровотечения;
- развитие воспалительных заболеваний малого таза (репродуктивной системы и мочеполовых путей);
- бесплодие;
- преждевременный разрыв плодных оболочек при родах и их воспаление;
- эндометрит в послеродовом периоде;
- остановка в развитии новорожденного.

Как лечить бактериальный вагиноз?

Лечение бактериального вагиноза обязательно должно проходить под строгим наблюдением лечащего врача. Исключаются все попытки самолечения.

В лечении данного заболевания можно выделить два направления:

Первое направление заключается в уничтожении болезнетворных и патогенных микроорганизмов и восстановлении баланса нормальной микрофлоры влагалища. Используются вагинальные свечи и гели, в состав которых входят антибиотики и антисептики — Метронидазол, Орнидазол, Клиндамицин. Используют такие препараты, как Макмирор и Тержинан в виде влагалищных свечей или таблеток.

Второе направление предусматривает применение эубиотиков — препаратов, содержащих лактобактерии (Лактобактерин, Бифидум-бактерин, Ацилакт). Применяют внутрь либо локально — во влагалище. Рекомендуются в пищу йогурты, биокефиры.

Проводят витаминотерапию и биогенную стимуляцию — для повышения общей резистентности организма.

Используется иммунотерапия и иммунопрофилактика — вакцина «Солко Триховак», содержащая специальные штаммы лактобацилл. В результате введения вакцины образуются ан-





титела, которые успешно уничтожают возбудителей заболевания, нормализуют микрофлору влагалища и создают иммунитет, препятствующий развитию в дальнейшем рецидивов бактериального вагиноза.

Профилактика:

- соблюдение гигиены половых органов;
- правильное и полноценное питание;
- своевременное излечение воспалительных заболеваний мочеполовых органов;
- исключение злоупотребления в лечении антибиотиками;
- ношение удобного белья, изготовленного из натуральных тканей.

БАРТОЛИНИТ

Бартолинит — воспаление выводных протоков бартолиниевых желез, расположенных в преддверии влагалища. Возбудителем заболевания чаще всего является гонококк или стафилококк, реже — кишечная палочка.

Воспаление бартолиниевой железы иногда в стадии инфильтрации может самопроизвольно затихнуть, инфильтрат рассасывается, и наступает самоизлечение. Если же этого не произошло, воспаление распространяется на железу и окружающую ее клетчатку, и образуется абсцесс.

При остром бартолините с нагноением железы температура тела значительно повышается, отмечаются покраснение, припухлость и резкая болезненность в области средней трети большой половой губы. Увеличенная железа выпячивает внутреннюю поверхность срамных губ, и половая щель приобретает серповидную форму. Нередко ложный абсцесс вскрывается самопроизвольно, и гнойное содержимое изливается, температура снижается и проходят боли. У некоторых больных наблюдаются рецидивы заболевания. В хронической стадии возможно образование ретенционной кисты.

Народная медицина рекомендует при этом заболевании следующее лечение.

Алоэ древовидное (столетник). Взять зеленые листья алоэ общим весом 200 г, удалить колючки и листья, перемолоть на мясорубке. Затем к полученной каше добавить 400 г пчелиного меда и чистого натурального красного

вина. На водяной бане варить смесь на малом огне 1 час, остудить и процедить через многослойную марлю. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Через 10 мин после приема настойки выпить 1/3 стакана **отвара из смеси исландского мха — 40 г, хвоща полевого — 50 г, крапивы и спорыша по 100 г каждого.** 2 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 л кипящей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить. Процедить.

Смесь: через 2 ч после еды принимать 1 ст. л. смеси из 1 кг чистого **пчелиного меда**, 300 г **ядер грецких орехов**, смолотых в кашу 100 г **чеснока**, очищенного, сваренного на пару и подавленного в кашу, и 50 г **семян укропа**, смолотых в порошок.

Через 10–15 мин после приема этой смеси выпить 1/3 стакана отвара из смеси репешка аптечного, молодых верхушек сосны, листьев грецкого ореха, исландского мха, таволги вязолистной, травы дымянки аптечной, цветков бессмертника песчаного — все ингредиенты берутся в равных частях по весу. 2 ст. л. измельченной смеси перемешать с 1 ч. л. измельченных корней валерианы, залить 0,5 л кипящей воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 15 мин, охладить. Процедить.

Если абсцесс уже прорвался, место промывается **отваром из травы зверобоя — 2 ст. л. цветков и травы зверобоя** залить 0,5 л кипящей воды, варить в закрытой посуде 2–3 мин, охладить, процедить.

Мазь: жир заячий или кроличий — 50 г, чистый пчелиный воск — 5 г, порошок из цветков зверобоя — 20 г. Смесь перемешивается на слабом огне в чистой посуде до густоты мази и накладывается на глубокие раны, образовавшиеся после вскрытия абсцесса.

БЕЛИ

Бели — это водянистые истечения из матки, похожие на сырой яичный белок. Если бели имеют такой вид и появляются, например, от малокровия, простуды или перед менструациями, то они не опасны. Девушкам в это время надо меньше ходить, особенно по холоду, и лучше пи-





таться, если причина в малокровии. Женщинам полезно при появлении белей спринцеваться квасцами или танином — 1 ч. л. на кружку воды.

Если бели появляются часто, то могут перейти в хронические и явиться причиной разных серьезных женских болезней, а у девушек даже разрушить девственную плеву. Поэтому запустить бели не надо, их надо лечить спринцеванием вяжущими лекарствами (как указано выше), усиленным питанием. А если они все-таки не проходят, то посоветоваться с доктором-специалистом.

Желтые и зеленоватые бели указывают на гнойное воспаление, например, при гонорее.

Сукровичные бели вызываются злокачественным изъязвлением тканей половых органов, что бывает при саркоме, фиброме, раке, и при всяких окрашенных белях надо обратиться к врачу-специалисту, чтобы не запустить болезнь.

Народные средства

При водянистых белях от малокровия надо пить **настой травы барвинок**. 3 щепотки сухой травы на стакан воды. Пить понемногу, хорошо прекращаются бели.

Хорошо пить по рюмке в день **сока из ягод барбариса и калины**.

Пить по 2–3 чашки в день **чая (навары) из цветов тысячелистника, из корней земляники, особенно лесной**.

Почаще жевать **цветы белой акации**, проглатывая их сок, можно и цветы глотать, они не вредны.

Употребление подсолнечных семечек вызывает бели.

Хорошо помогают от белей горячие **ванны из сосновых веточек или из экстракта сосны**. Заварить 10 л кипятка 100 г сосновых веточек, подержать на малом огне 30 мин и настоять 1 час. Полезно также 2 раза в неделю ходить в баню.

Бели лечатся очень быстро **спринцеванием**: 2–4 ст. л. **зверобоя** на 2 л воды. Кипятят 20 мин, процеживают. Собирать зверобой можно в любую пятницу до восхода солнца.

Для спринцеваний при белях: заварить 3 л кипятка по 20 г **тысячелистника, листьев шалфея и листьев розмарина**, а также 40 г **коры дуба**. Поставить смесь на малый огонь и держать под крышкой 5 мин. Остудить и процедить через марлю, сложенную в несколько слоев.

Рекомендуется подмываться **отваром дубовой коры** два раза в день.

Полезно париться в бане 2 раза в неделю.

При белях делать **спринцевания отваром из цветков бессмертника** — 1 ст. л. на стакан воды. Этот отвар пить по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 3–4 недели.

Отвар листьев костяники принимать при белях и других гинекологических заболеваниях. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Трава тысячелистника — 20 г, **лист шалфея** — 20 г, **лист розмарина** — 20 г, **кора дуба** — 40 г. Сбор залить 3 л воды, кипятить 30 мин, процедить. Ежедневно проводить по 2 вагинальных спринцевания при белях.

Трава спорыша (в сборе) — 5 частей, **лист крапивы** — 3 части, **кора дуба** — 1 часть, **цветки ромашки аптечной** — 1 часть. 2 ст. л. смеси залить 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на слабом огне, дать остыть, процедить. Применять для спринцевания и вагинальных тампонов при белях.

Для **чесночного орошения** применяется концентрированный отвар. После того как отвар немного настоится, добавьте 1 ст. л. **яблочного или чесночного уксуса**. Лучше всего делать орошение над пустым тазиком, не отстраняя емкость от бедра дальше, чем на 0,5 м. Орошение нужно делать медленно и мягко, водой комнатной температуры, в течение 30 мин. Орошение противопоказано беременным женщинам.

Необходимо половые органы два раза в день обмывать **карболовым мылом**, в воду прибавлять немного **поташа**. На половую щель прикладывать компрессы **из свинцовой воды** или тряпочку, смазанную **борным вазелином**.

Взять 50 г **листьев и стеблей грушанки** на 0,5 л **водки**. Настоять две недели в темном месте, отфильтровать, хранить в темной склянке. Применять в виде примочек.

Делать примочки из настоя — 20 г корня бада-на толстолистного на стакан кипятка.

С обильными белями женщины справятся, если будут ежедневно выпивать по 3 ч. л. в день свежевыжатого **сока из листьев жгучей крапивы**. А вот при продолжительных месячных для восстановления менструального цикла надо пить **крапивный чай** (50 г листьев настоять на 1 л кипятка и принимать по стакану 3 раза в день).





Женщинам, которые не могут справиться с белями, советую вскипятить в эмалированной посуде воду, развести в ней **парижскую зелень** (порошок ярко-зеленого цвета, применяется против грызущих вредителей) так, чтобы цвет раствора получился бледно-зеленый, и процедить его через марлю, сложенную вдвое. Когда раствор будет готов, нужно подмыться и поспринцеваться им. Выполнять процедуру утром и вечером перед сном. Курс лечения — 3 дня.

При маточных белях залейте в эмалированной посуде 2 стаканами холодной воды 2 ст. л. измельченных **корней лапчатки прямостоячей**, доведите до кипения и проварите под закрытой крышкой на слабом огне в течение 30 мин. Тут же снимите с плиты, дайте 30 мин настояться, процедите, добавьте в отвар по вкусу мед, разделите его на 3 равные порции и выпейте их в течение дня за час до еды.

Смешать **сок алоэ и мед** (1:1). Подмыться отваром коры дуба. Перед сном тампон с нанесенной смесью вставить во влагалище, оставить до утра. Утром удалить тампон и подмыться, как описано выше.

Ввести во влагалище от 15 до 25 г **цветочного меда**. Вложить тампон. Через некоторое время тампон удалить. Подмыться **отваром ромашки**.

Сок ягод калины пить по 30 мл ежедневно.

Сок ягод барбариса пить по 30 мл ежедневно.

1 ч. л. **семян аниса** залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить — это на одну спринцовку. Спринцеваться 2 раза в день утром и вечером до полного избавления от проблемы.

Это средство поможет от белей, зуда, молочницы, а также если вы застудили низ живота. Взять по 1 ч. л. **квасцов** (можно купить в аптеке), **борной кислоты**, **медного купороса**, залить 1 л кипяченой воды, хорошо размешать и оставить на 2 дня. Затем раствор надо осторожно перелить в другую емкость так, чтобы в нее не попал осадок. Применять раствор нужно так: налейте в тазик теплой воды и добавьте в нее 1 ч. л. раствора (идеальное соотношение 1 ч. л. на 8 л воды). Сидите в тазике 5–7 мин. Курс лечения — 1 неделя. Если болезнь запущена, то потребуются более длительное лечение.

При белях поможет и такое средство: 9 высушенных **желудей дуба** перемелите, порошок разделите на 18 частей. Принимайте 9 дней

подряд утром и на ночь, запивая холодным мятным чаем.

Сок из сиреневых и синих цветков фиалки трехцветной (анютины глазки) смешать 1:1 по объему с **водкой** и 5 частями родниковой, еще лучше талой воды. Пить по 1 ст. л. 7 раз в день как прекрасное средство против сифилиса, для снижения повышенной половой возбудимости.

50 г сухой измельченной **травы выюнка полевого** и 0,5 л 70°-го **спирта** настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 20–25 капель при белях, метроррагиях, сифилисе, как мочегонное или слабительное средство. Запивать водой.

Корень пиона, выкопанный во время цветения, применяют при белях, нарушениях менструального цикла, как молокогонное, противосудорожное, седативное, спазмолитическое, тонизирующее, общеукрепляющее средство. Для этой цели корень надо выкопать в полнолуние. Отвар. 1 ст. л. сухого измельченного корня залить 1,5 стакана кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

К 40 г измельченных **листьев портулака** добавить стакан воды, настоять 2–3 часа, отжать сок из листьев, затем в сок добавить 2 куриных белка и все это подогреть на кипящей водяной бане. Принять за один раз. Курс лечения — одна неделя. Белей становится значительно меньше или они вскоре совсем исчезают.

Отвар корней терна используют для лечения воспалительных процессов у женщин, делают спринцевания при белях. 1 ч. л. сухих измельченных корней залить 5 стаканами кипятка, варить на слабом огне 15 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

1 ст. л. сухих измельченных **листьев черники** залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при меноррагиях, лейкозах, раке желудка, для спринцеваний при белях.

Чай из цветков крапивы глухой (яснотки белой) — хорошее средство при лечении белей. С этой же целью делать спринцевания теплым настоем цветков крапивы глухой 1–2 раза в день.





Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **цветки пижмы, зверобоя, тысячелистника**. 3 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, довести до кипения, настоять до охлаждения, процедить. Использовать для ирригаций при белях.

БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ (АЛЬГОДИСМЕНОРЕЯ)

Наиболее часто альгодисменорея наблюдается у девушек и молодых незамужних женщин. Боли появляются за 2–3 дня до менструации. Они носят схваткообразный или ноющий характер, локализуются внизу живота и пояснично-крестцовой области, часто иррадируют в бедра, боли сопровождаются общим недомоганием, головной болью, чувством слабости, тошнотой или рвотой. Часто наблюдаются также диспепсические расстройства — поносы, запоры. С наступлением менструации боли обычно прекращаются.

Лечение альгодисменореи

Помощь особенно нужна больной во время приступа сильных болей. Она должна находиться в постели, постоянно держа на животе и ногах сухие горячие полотенца, мешочки с горячим песком или отрубями. На нижнюю часть живота можно положить мешочки, наполненные горячей кашцей из семян льна, или компрессы с горячим полусваренным ячменем или сенной трухой. Хорошо снимают боли компрессы на половые органы (мешочек, наполненный теплым свежим несоленым творогом, положить на половые органы на всю ночь).

При лечении альгодисменореи бывает эффективна психотерапия: разъяснение естественности менструального кровотечения и сопровождающего его незначительного недомогания, убеждение в эффективности лечения. Показано общеукрепляющее лечение (прогулки, катание на лыжах и коньках, закаливающие купанья, гребля, езда на велосипеде). Если болезнь вызвана патологией половых органов (опущение и искривление матки, воспаление матки и яичников), то лечится основное заболевание.

Народные средства, применяемые при лечении альгодисменореи

Зверобой продырявленный (травя). Настой: 2 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды на протяжении 6–8 недель.

Хвощ полевой (травя). Настой: 1 ч. л. сырья на 2 стакана крутого кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 часа; при уменьшении болей и кровотечения принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Горец перечный (травя). Настой: 1 ст. л. сырья на 1 стакан крутого кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Полынь обыкновенная (корень). Отвар: 3–5 корешков на 2 л кипятка, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до уменьшения кровотечения и стихания болей.

Горечавка крестовидная. Залить 2 ч. л. сухих измельченных корней 3 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Калужница болотная. Применяется водный настой свежего растения (1:30). Пить по 1 ч. л. 3 раза в день. Настой: 1 ст. л. сухих листьев залить 1 л кипятка. Настаивать 20 мин, процедить. Применять с осторожностью! Растение ядовито.

Лапчатка гусиная. Взять 1 ст. л. травы, кипятить 5 мин в 200 мл воды, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

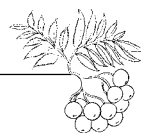
Девясил высокий. Залить 1 ч. л. измельченного корня 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Сирень обыкновенная. Залить 1 ч. л. семян 500 мл воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 15 мин, охладить, процедить. Пить по 100 мл каждое утро за 15–20 мин до еды.

Клопогон кистевидный. Взять 50 г корневищ и варить 15 мин в 1 л воды, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20 мин до еды.

При альгодисменорее вместо воды полезно пить **отвар из семян льна**, предварительно пережаренных (до цвета кофе), и **цветков ромашки аптечной** — по 2 ст. л. каждого залить 1 л кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде





10 мин, охладить, процедить. Подсластить медом или сахаром по вкусу. Добавить дольку лимона.

При болезненных менструациях — свежий **сок крапивы двудомной** по 1 ч. л. 3 раза в день.

Хорошо помогает снять боль **липовый чай**.

Вместо воды пить чай из **пережаренных семян льна**, чтобы чай не был слизистым.

Лекарственные сборы для лечения альгодисменореи:

Трава горца птичьего (спорыша) — 1 часть, **трава хвоща полевого** — 1 часть, **трава золототысячника** — 3 части, **трава лапчатки гусиной** — 5 частей. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня. Принимать в течение 10 дней при болезненных месячных.

Кора крушины ольховидной, листья Melissa лекарственной, корень валерианы лекарственной, трава лапчатки гусиной. Всего взять поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 5 часов, процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день в течение 5 дней до начала месячных.

Корица — 5 г, **гвоздика** — 3 г, **цветки ромашки аптечной** — 50 г. Смесь залить 1 л воды и кипятить на слабом огне в закрытой посуде 30 мин. Процедить. Пить во время болей по 1/2 стакана 3 раза в день.

Цветки календулы лекарственной — 1 часть, **корень валерианы лекарственной** — 1 часть, **корневище аралии маньчжурской** — 1 часть, **корневище аира болотного** — 1 часть, **плоды тмина** — 3 части, **цветки ромашки аптечной** — 2 части. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, варить 3 мин, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев.

Крушина ольховидная (кора), калина обыкновенная (кора), пырей ползучий (корневище) — по 10 г. **Настой**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настоять 2–5 часов, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев. Через месяц курс лечения повторить.

Ноготки лекарственные (цветки) — 30 г; **полынь обыкновенная (трава), тысячелистник обыкновенный (трава)** — по 10 г; **пустырник сердечный (трава), ромашка лекарственная (цветки)** — по 20 г. **Настой**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Аир болотный (корневище), орех грецкий (листья), хвощ полевой (трава) — по 10 г; **горец перечный (трава), зверобой продырявленный (трава)** — по 20 г. **Отвар**: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Смешать в равных частях по весу **траву полыни горькой и шандры**. 10 ст. л. смеси залить 1 л сухого красного вина, настоять в прохладном темном месте одни сутки, затем довести до кипения, настоять, укутав, 5 часов. Процедить. Употреблять по 50 г 3 раза в день до и после еды.

Теплые (38–40 °C) **хвойно-валериановые ванны** через день продолжительностью 15–20 мин.

При сильных болях также рекомендуется **массажировать низ живота**, добавив пару капель **эфирного масла шалфея мускатного**. Хорошо облегчает боль массаж с маслом **герани, лаванды, апельсина, мандарина, жасмина, розы**.

Если причина дисменореи неизвестна, после окончания менструации, которая не была обильной, проводят следующее лечение для укрепления организма.

Принимать 3 раза в день за 20 мин до еды на кусочке сахара 20 капель следующей смеси, приготовленной в аптеке: **настойка корня валерианы** — 20 г, **настойка цветков боярышника** — 20 г, **вода горького миндаля** — 15 г, **каффора в порошке** — 0,1 г, **масло мяты** — 15 г.

Через 10 мин после капель выпить **отвар** лекарственных растений: **крапива двудомная, листья и цветы** — 50 г, **подорожник большой, листья** — 50 г, **ромашка, цветки** — 60 г, **календула, листья и цветки** — 60 г, **манжетка обыкновенная, листья** — 60 г, **водяной перец, трава** — 100 г. Смесь измельчить, 2 полные ст. л. залить 0,5 л кипящей воды; на тихом огне варить 10 мин и, когда остынет, процедить. Пить по 1/2 стакана, добавив **мед и лимон** по вкусу. Кроме того, после обеда и ужина принять по 1–2 ч. л. меда и 1/4 ч. л. **порошка яичной скорлупы**. Вместо воды при потребности пить **настой шиповника**.

Через 2 ч после еды выпить 1/2 стакана отвара лекарственных растений: **репешок обыкновенный, листья и стебли** — 50 г, **береза, листья** — 50 г, **люцерна, трава** — 40 г, **мята перечная, трава** — 40 г, **полынь, листья** —





40 г. Смесь измельчить, к 2 ст. л. добавить 1 ч. л. **коры крушины (лучше семян)**, залить 0,5 л кипящей воды; варить в закрытой посуде 10 мин и, когда остынет, процедить. Добавить по вкусу **мед и лимон**.

Вечером перед сном **при запоре**, даже однодневном, ставить клизму из 1 л теплой воды с последующим горячим промыванием (39 °С) влагалища (только женщинам) 1 л **отвара акации (цветки), лаванды (цветки и листья) и ромашки (цветки)** — по 1 ст. л. каждого растения запарить 1 л кипящей воды; варить 5 мин и, когда остынет до 40 °С, процедить. После этого поставить тампон (в кусок марли завернуть 1 ч. л. пудры, перевязать шерстяной нитью, чтобы не ранить половые губы) и одновременно наложить (как женщинам, так и девушкам) на нижнюю часть живота (от пупка вниз) мешочек из плотной ткани, наполненный теплой кашей из 200 г **риса**, 15–20 помоятых без косточек **слив** (венгерка) и 1 ст. л. **семян льна** — в 600 мл воды варить до тестообразного состояния.

ВАГИНИТ

Существует заблуждение, что женское заболевание под названием вагинит не способно вызвать у партнеров никаких проблем и осложнений со здоровьем. Но на самом деле все иначе.

Среда влагалища не стерильна внутри, и если женщина ничем не болеет, то и вредных микроорганизмов у нее немного. В этом случае грибки и бактерии не развиваются, но при малейших сбоях в организме они тут же начинают размножаться, при этом возникает сильное воспаление слизистой, которое и называется вагинит.

При этом заболевании больная будет чувствовать некоторое жжение во время мочеиспускания, отечность, зуд, будут наблюдаться выделения. Это происходит иногда из-за приема антибиотиков или изменения питания, что приводит к изменениям флоры влагалища. Также заболевание может возникнуть при несоблюдении элементарной гигиены. Если хоть некоторые симптомы вы заметили у себя, обоим сексуальным партнерам необходимо пройти обследование, сдать анализы и при обнаружении болезни — пройти лечение. Если болезнь не ле-

чить, то у женщин может развиваться аднексит, а у мужчин — простатит.

Лечение

Траву донника и золототысячника смешать 1:1. Залить 1 ст. л. сбора кипятком — 250 мл и дать настояться примерно час. Принимать лучше до приема пищи по 100 мл два раза в день.

Кора дуба измельченная — 10 г, **крапива** — 50 г, **ромашка** — 20 г, **лапчатка белая** (корень) — 10 г, **горец птичий** — 50 г. На 1 л кипятка 2 ст. л. сбора. Поставить на медленный огонь и томить 10 мин. Затем процедить и делать спринцевания.

Бессмертник — хорошее народное средство для лечения вагинита — на 500 мл кипятка 20 г. Настаивают час, процеживают и делают спринцевания.

Эвкалипт — на 1 л кипятка 5 ст. л. Настоять 30 мин и, процедив, применять для спринцеваний.

Высушенные **листья черники** — на 1 стакан кипятка 2 ч. л. Настоять 30 мин, процедить, использовать утром и вечером для спринцеваний.

Корневища имбиря лекарственного рекомендуются при трихомонадном кольпите. Измельченные корневища — 150 г залить водкой — 0,8 л и настоять 2 недели в емкости из темного стекла в неосвещенном месте. Принимать процеженную настойку 2 раза в день до еды, по 1 ч. л., разбавляя небольшим количеством воды.

Зюзник блестящий — на 1 стакан кипятка 1 ст. л. в свежем, измельченном виде. Час настаивать, процедить. Принимать 3 раза в день до еды по 10 мл. Также настой можно использовать для спринцеваний.

Плавун плюснутый — на 500 мл кипятка 1 ст. л. Держать на медленном огне при слабом кипении 5 мин. После 2 часов настаивания процедить. Ежедневно принимать до приема пищи 1 ст. л. отвара.

Мед очень популярен в лечении вагинита народными средствами, так как очень активен и убивает возбудителя болезни. Желательно применять тимьяновый мед или липовый, пропитывая им влагалищные тампоны.

При лечении вагинита можно ежедневно смазывать слизистую оболочку влагалища **облепиховым маслом**.

Спринцевания и лечебные ванночки рекомендуется делать лежа, чтобы лекарственные сред-





ства, оказывая благотворное действие, как можно дольше находились во влагалище.

Существует прекрасное средство лечения вагинита на основе **подорожника**. Растение помогает при женских заболеваниях, таких как вагинит, воспаление мочевого пузыря, кольпит. Для его приготовления возьмите одинаковое количество **листьев подорожника и соцветий ромашки**. 2 ст. л. данного состава залейте кипятком (2 стакана) и дайте отвару настояться в течение 1 часа. Это средство предназначено для спринцевания. Курс народного лечения вагинита продолжать до выздоровления.

Очень хорошо помогает **зверобой** в виде спринцеваний. Для этого в течение 20 мин кипятить зверобой (2–3 ст. л.) в 2 л воды.

Вам потребуется 40 г **коры дуба**, 20 г **тысячелистника**, 20 г **листьев розмарина и листьев шалфея**. Все ингредиенты залить 3 л кипятка и кипятить на небольшом огне в течение 5 мин под закрытой крышкой. Затем отвар процедите и используйте для спринцеваний.

Горячие ванночки: возьмите 100 г **сосновых веточек**, залейте 10 л кипятка и кипятите на слабом огне в течение 30 мин. Затем дайте настояться отвару один час.

Для того чтобы делать тампоны и ирригацию, вам потребуются **трава чабреца, кора дуба и соцветия ромашки**. Возьмите все в пропорции 3:5:5. Данный состав необходимо залить одним литром кипятка и дать настояться в течение 20 мин.

Для спринцевания вам понадобится 50 г **листьев грецкого ореха**. Залейте его одним литром воды. Прокипятите в течение 15 мин, затем процедите. Спринцуйтесь данным составом два раза в день.

Также можно использовать **зверобой**. Возьмите 3 ст. л. травы и прокипятите в двух литрах воды в течение 20 мин. После чего отвар должен остыть, и его необходимо процедить.

Раствор для спринцеваний. Приготовьте 2%-й раствор **настойки календулы**, для чего разведите аптечную настойку водой в соотношении 1:20. Полученным раствором делайте спринцевания каждый день в течение 1 недели.

Противовоспалительное средство. Возьмите 1 ст. л. **цветков календулы** и залейте их 1 стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой в течение 30 мин, затем процедите. Принимайте

внутри по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Этим же настоем, разбавленным в 2 раза, делайте спринцевания 1 раз в день. Во время беременности лучше воздержаться от лечения таким сильным средством, как календула.

Принимайте **сидячие ванны**. На три литра горячей воды (не кипятка) добавляйте 2 ст. л. **морской соли**. **Прогревание проводите по 20 мин несколько раз в день**. Если соль раздражает и без того воспаленную слизистую оболочку половых органов, то используйте отвар ромашки или шалфея.

Спринцевание влагалища водным настоем шалфея также оказывает благоприятное воздействие и ускоряет процесс выздоровления. На стакан кипятка добавьте 1 ст. л. травы и настаивайте около 40 мин. После чего добавьте еще 100 мл кипяченой воды и проводите спринцевание.

Если вам не назначили препараты, восстанавливающие микрофлору влагалища, то используйте для этой цели обычный **кефир**. Наберите его в шприц без иглы и введите во влагалище. Полежите около 1 ч на спине. Спринцеваться после проведения процедуры не нужно.

При правильном подходе к лечению вагинита неприятные симптомы исчезнут очень быстро, но это не означает, что заканчивать курс терапии не нужно. Если назначенное врачом лечение в комплексе со вспомогательным не принесло облегчения, пройдите углубленное обследование. Возможно, что первый раз диагноз был поставлен неверно.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ МАТКИ

Аднексит, или воспаление придатков матки, — заболевание маточных труб и яичников, расположенных в малом тазу по обеим сторонам от матки. Течение заболевания может быть острым, подострым и хроническим. Болезнь вызывается болезнетворными микробами — стафилококками, гонококками, хламидиями, бактериями туберкулеза, кишечной палочкой и др. Для острой стадии аднексита характерны общее недомогание, рвота, повышение температуры





до 38–38,5 °С, боли внизу живота, возможны гнойные выделения из влагалища.

Опасен аднексит прежде всего тем, что каждой пятой женщине он угрожает бесплодием. При воспалении женских половых органов назначать лечение должен гинеколог. Терапия обычно направлена на подавление воспалительного процесса придатков матки, восстановление нормальной функции яичников и общего самочувствия женщины.

Народная медицина накопила достаточное количество эффективных фитосредств

Цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., вода — 1 стакан. Высушенные цветки ромашки необходимо насыпать в стеклянную посуду, затем их нужно залить крутым кипятком. Посуду накрыть крышкой и настаивать содержимое в течение 15–20 мин.

Предварительно следует поставить очистительную клизму, применяя теплую чистую воду. После этого полученный из цветков ромашки и охлажденный до 35–37 °С отвар нужно процедить через мелкое сито или сложенную вчетверо марлевую ткань, набрать его в спринцовку и сделать еще одну клизму. После завершения процедуры следует лечь на бок. После всасывания настоя боли внизу живота обычно купируются. Данную процедуру рекомендуется проводить ежедневно вечером, перед сном. В некоторых случаях клизму с настоем из цветков ромашки необходимо ставить несколько раз в день.

Полынь (чернобыльник) — 5 ч. л., **цветки ромашки аптечной** — 5 ч. л., **высушенная трава вероники лекарственной** — 5 ч. л., **сухая трава донника лекарственного** — 1 ч. л., вода — 2 стакана. Цветки и траву высушенных растений измельчить и хорошо перемешать. 2,5 ст. л. приготовленной таким образом сухой смеси залить крутым кипятком и оставить для настаивания в продолжение 20 мин.

Пока готовится настой, необходимо поставить очистительную клизму. После этого надо перелить 1–1,5 стакана настоя в чистую емкость, сделать вторую клизму, затем лечь на бок и дожидаться полного всасывания жидкости. В другую посуду следует налить 1/2 стакана настоя и провести спринцевание влагалища. Температура используемой жидкости не должна превышать 37–37,5 °С. Перед сном 1–2 стакана горячего настоя нужно принять внутрь. Данную

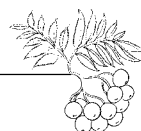
процедуру следует проводить ежедневно в течение нескольких дней. Для того чтобы полностью купировать симптомы воспаления придатков и предотвратить повторное развитие болезни, использовать настой нужно не реже 2–3 раз в неделю. Курс лечения и профилактики в таком случае должен составлять 2 месяца.

Сырой картофель — 1 клубень. Для того чтобы приготовить средство против аднексита, необходимо взять нечищенный клубень картофеля, хорошо вымыть его под струей воды с помощью мягкой щетки, после чего натереть на терке с мелкими отверстиями. Кашицу отжать для получения картофельного сока. При лечении острого и хронического воспаления придатков сок следует принимать ежедневно, лучше всего в утренние часы, натощак. Курс лечения может быть достаточно длительным — от одного до нескольких месяцев. Следует заметить, что представленное народное средство часто применяется для лечения не только женских заболеваний, но также болезней желудочно-кишечного тракта.

Чеснок — 2 зубчика, **сок чистотела большого** — несколько капель, вода. Чеснок следует очистить, вымыть, после чего с помощью чесночницы приготовить кашицу. Ее нужно отжать, полученный сок чеснока залить небольшим количеством воды и добавить сок чистотела. Из небольшого кусочка марли или ваты сформовать тампон, оставив «хвостик», затем пропитать его смесью из сока чеснока и чистотела. Тампон ввести во влагалище и оставить на 3 часа. При лечении доброкачественных и злокачественных опухолей тампон рекомендуется держать в течение суток. Для устранения симптомов воспаления придатков процедуру следует проводить 1–2 раза в неделю до полного выздоровления.

Трава зверобоя продырявленного — 1 ст. л., вода — 1 стакан. Измельченную траву зверобоя залить крутым кипятком, накрыть крышкой, посуду поставить на маленький огонь, довести содержимое до кипения и кипятить в течение 15 мин. Полученный отвар процедить через мелкое сито или марлю, сложенную вчетверо. Охлажденный до комнатной температуры отвар принимать внутрь по 5 ст. л. 3 раза в день. Данное средство применяется в комплексной терапии аднексита и других воспалительных процессов, протекающих в половых органах.





Высушенные **цветки калины обыкновенной** — 1 ст. л., вода — 1 стакан. Сухие цветки калины необходимо залить крутым кипятком. Затем посуду следует поставить на огонь и кипятить ее содержимое в продолжение не менее 10 мин. Полученный отвар остудить при комнатной температуре. При лечении воспаления придатков средство нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Трава караганы лекарственной — 2 ст. л.; вода — 2 стакана. Сухую траву залить кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 10–15 мин. Посуду снять с огня и остудить жидкость до 37 °С. Отвар травы караганы нужно процедить через сито или сложенную вчетверо марлю и применять для спринцеваний. Процедуру, направленную на купирование симптомов воспаления, рекомендуется проводить 1 раз в день.

Высушенные **листья эвкалипта** — 2 ст. л., трава **тысячелистника обыкновенного** — 2 ст. л., **цветки календулы** — 2 ст. л., вода — 4–5 стаканов. Измельченные листья эвкалипта, траву тысячелистника, цветки календулы необходимо смешать. 2 ст. л. полученного травяного сбора нужно залить крутым кипятком, посуду закрыть крышкой и настаивать содержимое в продолжение 1,5 часа. Полученный настой рекомендуется применять для спринцеваний при аднексите. Процедуру следует проводить ежедневно 1 раз в день. Курс лечения должен составлять не менее 2 недель.

Смола-живица (еловая, пихтовая, сосновая или кедровая) — 1/2 ч. л., **картофель** — 2–3 клубня. Картофель вымыть, очистить от кожуры, вновь тщательно промыть под струей воды и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу отжать. Подсушенную смолу-живицу нужно хорошо растереть и затем съесть. После этого необходимо выпить треть стакана картофельного сока. Подобное лечение проводится в течение 1,5 месяца по схеме: неделя приема — неделя перерыва. Средства необходимо принимать 1 раз в день через 15–20 мин после еды.

Трава крапивы двудомной — 2 ч. л., **березовые почки** — 2 ч. л., трава **зверобоя продырявленного** — 5 ч. л., **цветки календулы (ноготков)** — 4 ч. л., **корни лопуха большого** — 2 ч. л., **корни девясила** — 2 ч. л., **трава мать-и-мачехи** — 2 ч. л., **трава спорыша** — 3 ч. л., **листья эвкалип-**

та — 1 ч. л., **трава пастушьей сумки** — 4 ч. л., **трава тысячелистника обыкновенного** — 2 ч. л., **трава чистотела большого** — 2 ч. л., вода — 3 стакана. Высушенные и предварительно измельченные части перечисленных выше растений необходимо смешать. 2 ст. л. полученного травяного сбора нужно залить крутым кипятком, емкость накрыть крышкой и укутать шерстяной тканью. Смесь следует оставить для настаивания на час. По истечении указанного времени жидкость процедить через марлю, сложенную в 4 слоя, или сито с мелкими отверстиями. Приготовленный настой следует применять внутрь по 2 ст. л. В продолжение месяца, до исчезновения симптомов болезни.

Трава чистотела большого — 1 ст. л., **липовый цвет** — 4 ст. л., **тертый репчатый лук** — 1 ст. л., вода — 5–6 стаканов. Высушенную траву чистотела следует мелко нарезать и смешать с липовым цветом, после чего растительный сбор высыпать в чистую емкость, залить водой, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 10–15 мин. За 1 мин до готовности в отвар добавить репчатый лук. Все хорошо перемешать, довести до кипения и затем снять с огня. Приготовленный таким образом отвар следует охладить при комнатной температуре и далее процедить через сито с мелкими отверстиями или марлю, сложенную в четыре слоя. Средство необходимо принимать внутрь при воспалительных процессах в органах малого таза по 2 ст. л. 1 раз в день, перед сном. Полный курс лечения составляет 3 дня.

По 2 ст. л. **травы горца птичьего (спорыша), листьев крапивы двудомной**, по 1 ст. л. **цветков ромашки аптечной, коры дуба обыкновенного и корня лапчатки гусиной**, 300 мл воды. Перемешать высушенные и измельченные растительные компоненты. Залить 2 ст. л. смеси кипятком, поставить на водяную баню и кипятить 10 мин, настоять 1 час, охладить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при воспалительных заболеваниях половой сферы — аднексите, вагините.

По 2 ст. л. **цветков ромашки аптечной, травы манжетки, травы тысячелистника обыкновенного, травы лапчатки гусиной, листьев грецкого ореха, цветков яснотки белой**, 500 мл воды. Залить кипятком измельченное сырье, настоять 1 час, процедить. Принимать натошак, а также





перед каждым приемом пищи по 1/2 стакана 4 раза в день. На ночь следует проводить спринцевания из более концентрированного настоя: 5 ст. л. **травы лапчатки** на 500 мл кипятка, настоять в термосе 1 ночь.

По 1 ст. л. **цветков мать-и-мачехи обыкновенной, травы донника белого, травы золототысячника малого**, 500 мл воды. Составить растительный сбор, перемешав измельченные компоненты. Залить кипятком 2 ст. л. смеси, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель.

По 1 ст. л. **травы лапчатки гусиной, цветков ромашки аптечной**, 1 л воды. 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 20 мин, процедить. Использовать для спринцеваний и ванночек при воспалении придатков матки, вульвовагините и прочих заболеваниях женской половой сферы.

По 1 ст. л. **листьев мать-и-мачехи обыкновенной, травы донника белого, травы золототысячника, цветков календулы, цветков ромашки аптечной**, 500 мл воды. Составить сбор из высушенных и измельченных компонентов, залить кипятком 2 ст. л. смеси, настоять 2 часа. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день до еды и между едой. Во время лечения необходимо воздерживаться от половой жизни.

По 1 ст. л. **цветков мальвы лесной, коры дуба обыкновенного**, 3 ч. л. **листьев шалфея лекарственного**, 5 ч. л. **цветков ромашки аптечной**, 1 л воды. Составить сбор из растительных компонентов. Залить 2 ст. л. смеси кипятком, настоять в течение 1 часа. Использовать для спринцеваний и вагинальных тампонов при аднексите.

Кора дуба — 6 частей, **трава душицы** — 4 части, **корень алтея** — 1 часть. Пропорции — 5 ст. л. смеси на 200 мл кипятка. Настоять в термосе 30–40 мин. Процедить, остудить, использовать для спринцеваний 2 раза в день.

По 1 ст. л. **травы донника белого, цветков мать-и-мачехи обыкновенной, цветков мальвы лесной, корней алтея лекарственного**, 3 ст. л. **семени льна посевного**, 200 мл воды. Составить сбор, перемешав измельченные травяные компоненты. Залить 1 ст. л. смеси кипятком, настоять 1 ч, процедить. Использовать для спринцеваний, тампонов (поместить травяной состав в ткань и вводить во влагалище на ночь) и сидячих ванн.

По 1 ст. л. **корневищ родиолы розовой, травы тысячелистника обыкновенного**, по 2 ст. л. **травы барвинка малого, цветков боярышника кроваво-красного**, 3 ст. л. **травы хвоща полевого**, 500 мл воды. Смешать высушенные растительные компоненты. Залить холодной водой 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч, кипятить 5 мин, настоять 30 мин, остудить и процедить. Принимать отвар небольшими глотками в течение дня. Курс лечения — 3–4 недели.

При лечении аднексита можно воспользоваться следующим травяным сбором.

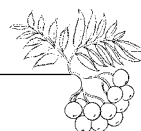
Взять в равных долях **травы боровой матки, травы грушанки, тысячелистника, крапивы, панцерии, зверобоя, чистотела и цветков ромашки**. Каждая из трав сбора обладает рядом универсальных и уникальных качеств, но при объединении всех вместе создается могучее средство, которое помогает от множества заболеваний (начиная от женских заболеваний, заканчивая инфекционными заболеваниями, такими как, например, хламидиоз), одним из которых является хронический аднексит. Заварить 2 ст. л. на стакан воды, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 75 мл после еды, 3 раза в день в течение 2 недель.

Корневища касатика болотного (желтого) в виде настоя принимают внутрь и используют для подмывания и спринцевания при воспалительных процессах женской половой сферы (воспалении яичников и других гинекологических заболеваниях). Настой: 1 ст. л. корневищ настаивают 2 ч в стакане кипятка и пьют по 2–4 ст. л. настоя 4–6 раз в день, лучше до еды, этим же настоем спринцуются.

200 г **шиповника**, по 20 г **травы таволги вязолистной, маргаритки, манжетки** смешать. 2 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 л воды, настаивать 5 часов, затем довести до кипения, охладить, процедить. Отвар выпить в течение дня.

Взять по 5 частей **травы чернобыльника, вероники и цветков ромашки**, 1 часть **травы донника**. Заварить 2,5 ст. л. на стакан воды, настоять в течение 20 мин, процедить. Охладив до 37 °С, провести спринцевание влагалища, используя 1/2 стакана. Остальную 1/2 стакана принять внутрь на ночь. Средство применять в течение 10 дней.





Бадан, марьян корень: фибромиому, эрозии, аднексит народная медицина лечит так — раздробить 50 г корня бадана, положить в эмалированную кастрюлю и залить 300 г горячей воды. Дать настояться в течение 8 часов. Если есть выделения, спринцуйтесь 2 раза в день таким раствором: 2 ст. л. экстракта бадана на 1 л кипяченой воды. После вечернего спринцевания делайте тампон: на вату положите 1 ч. л. бадана и оберните двумя слоями стерильной ваты и марли. Смочите тампон в экстракте бадана, слегка отожмите и введите во влагалище. Под ягодицы подложить подушку на всю ночь.

Одновременно принимать внутрь густой **экстракт бадана** по 1–1,5 ч. л. за час до еды в течение 3 дней, потом 3 дня перерыв. И снова курс лечения.

Дополнительно попейте **настойку марьяна корня**, приготовленную по такому рецепту: 50 г корня мелко подробить, положить в темную бутылку и залить 0,5 л водки. Дать постоять 10 суток. Пить по 30–40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — один месяц. При необходимости курс повторить после 10-дневного перерыва.

Лечение фибромы данным методом займет 6–8 недель, воспаления придатков (аднексита) — 3–4 недели, спаечного процесса — 3–4 недели, на лечение эрозии уйдет 2–3 недели. Все травы продаются в аптеке. Во время лечения проверяйтесь у гинеколога.

Полезны при лечении аднексита **паровые ванночки**. Для этого понадобится лечебная трава яснотка белая, пригоршню которой заливаем 2 л воды, ставим варить на слабом огне в течение 10 мин, процеживаем. Переливаем в ванну и принимаем удобную для сидения в ней позу.

5 ст. л. **лапчатки гусиной** заливаем 0,5 л кипятка и настаиваем в термосе ночь. Этим настоем нужно делать спринцевания. При воспалении придатков его можно и пить, но готовить настой нужно иначе: 2 ст. л. на 400 мл кипятка и настаивать 1 час, процедить. Пить по 100 мл перед приемом пищи 4 раза 4 раза в день.

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.

Полезно делать **глиняные тампоны**. Для этого подойдет **зеленая или голубая глина**. Глину нужно просеять через мелкое сито. Затем нагреть глину до 45 °С, использовать для этого водяную баню. Слепить тампон и всунуть на 30 мин себе во влагалище. Тампон вынимать обильным поливанием теплой водой.

Терн может помочь вам избавиться от воспаления придатков, если вы будете использовать его корни или кору с веток терна. 1 ч. л. сырья залейте 1 стаканом кипящей воды и кипятите 15 мин на медленном огне. Готовый отвар процедите и пейте по 1 стакану в день.

1 ст. л. сухой **травы боровой матки** заливаем стаканом кипятка и оставляем на 2 часа. После чего процеживаем и даем больной по 1/3 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день. Лечимся один месяц. После этого курса попейте два месяца следующий настой.

Берем 1 ст. л. измельченной **травы ярутки полевой**, заливаем ее стаканом кипятка на 4 ч в термосе. После фильтрования даем пить по 1 ч. л. за 30 мин до трапезы 4 раза в день.

Сложный сбор: 1 часть **плодов рябины**, по 3 части **крапивы, череды и спорыша**, по 2 части **мяты, кукурузных рыльцев, земляники, листьев мать-и-мачехи и березы, корзинок бессмертника**. Заливаем 2 ст. л. смеси 0,5 л кипятка и оставляем в термосе на 8–10 часов. Пейте один месяц по 1/2 стакана настоя 3 раза в день независимо от времени еды.

Смешать 100 г **порошка аниса** с 0,5 кг **меда**, принимать по 1 ч. л. до еды 3 раза в день, запивая водой. Продолжительность лечения 1–1,5 месяца.

Собрать **лесное сено** и сварить его в большой кастрюле. Больную поместить прямо над паром. Эту процедуру нужно повторять до тех пор, пока воспаление полностью не прекратится.

Парное молоко нагревают до температуры 95 °С и над ним парятся в течение 10 мин. Для достижения результата данную процедуру надлежит проводить ежедневно вечером перед сном 2–3 недели.

Полезно использовать молоденькие **березовые ветки** (с клейкими листочками). Поварить их в течение 30 мин, добавить в этот кипящий отвар 1–2 ст. л. **оливкового масла** и посидеть над образующимся паром.





Во время воспаления придатков и при белых надо по 3 раза в день жевать свежие ягоды можжевельника (вместо того, чтоб пить отвар). Начинать следует с 4 ягод и постепенно увеличивать их прием на 1 штуку (то есть на 3 штуки в день). Так продолжать, пока число ягод не достигнет 13 штук. Далее надлежит так же постепенно, по 1 ягоде за раз, уменьшать прием обратно до 4 штук.

Можно применять и отвар из ягод можжевельника. Берем на 1 стакан воды 15 г ягод, настаиваем в течение 4 часов. Принимать отвар вовнутрь нужно по 1 ст. л. 3 раза в день. Для наружного применения отвар из ягод можжевельника готовится так: заливаем 1 ведром кипятка 50 г ягод вместе со стеблями, настаиваем 2 часа, процеживаем — и вот отвар для наружного применения готов.

1 ч. л. сухих цветков маргаритки или 1 ст. л. свежих цветов залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 3–4 часа, процедите и пейте по 50–70 мл во второй половине дня 2–3 раза. Ежедневно готовьте свежую порцию.

В лечении воспаления яичников можно использовать золу. Используется зола из любого дерева, кроме ели и сирени. Взять 5–6 дес. л. золы из осины и залить 1 л кипятка, настаивать ночь. Полученное народное средство пить по 5 ст. л. 3–4 раза в день через 1 час после еды. Курс лечения воспаления яичников составляет 2 недели. Лечение повторить после двухнедельного перерыва. Во время курса лечения воспаления яичников золой необходимо отказаться от сладкого, кетчупа, соленых огурцов, пряного, жареного, острого. Утром есть только овсянку.

Еще один проверенный метод лечения воспаления яичников. Избавиться от этого заболевания поможет алоэ. Лист алоэ тщательно вымыть, удалить колючки, срезать кожицу и ввести его во влагалище на ночь. После 3 таких лечебных процедур воспаления яичников как не бывало.

Выстиранную овечью шерсть обливают горячей водой и большую помещают над паром.

При воспалении маточных труб приготовьте отвар из 0,5 л белого сухого вина, 1 л воды, 100 г косточек белой черешни и 2 ст. л. измельченной травы полыни горькой. Все это смешайте и варите на очень слабом огне до тех пор, пока количество жидкости не сократится

вдвое, после чего процедите отвар и пейте его через 2 ч после еды в течение 5 дней до и 5 дней после менструации.

Наберите мед и прополис в равных пропорциях, один к одному. Подогрейте на водяной бане данный состав. Но при этом следите за тем, чтобы смесь не перегревалась, поскольку тогда она потеряет свои лекарственные свойства. Так как смесь будет долго растворяться, ее нужно постоянно мешать. Затем возьмите тампон и пропитайте его этим раствором. Тампон положить на руку и подождать пока рука будет спокойно терпеть температуру. Потом вставить тампон во влагалище как можно глубже, на всю ночь. Если у вас нет прополиса, его можно заменить облепиховым маслом в теплом состоянии. А далее делайте все по рецепту, описанному выше. После того как пролечитесь, следите за тем, чтобы ваши ноги не переохлаждались, как и все тело. А как только появились первые симптомы болезни, тут же начинайте лечиться.

ДИСПЛАЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

В настоящее время у многих женщин диагностируют такое заболевание, как дисплазия шейки матки. Дисплазия шейки матки — это состояние, при котором появляются структурные изменения состояния слизистых покровов шейки матки. Врачи склонны считать, что это очень серьезное, предраковое состояние. Для того чтобы избежать необратимых последствий, очень важно своевременно начать лечение данного заболевания. Иногда дисплазию путают с эрозией шейки матки. Однако если при эрозии шейки матки наблюдается нарушение целостности покровов, то при дисплазии шейки матки имеют место явные именно структурные изменения шейки во влагалищной части.

Дисплазии шейки матки подвержены женщины детородного возраста. Большинство пациенток, обращающихся за помощью к специалистам, в возрасте 25–35 лет. Болеет приблизительно каждая вторая женщина из 1000.

В зависимости от серьезности повреждения слизистой, различают три степени дисплазии шейки матки. Чем глубже и сильнее изменения, тем тяжелее форма заболевания.





Согласно общепринятой международной классификации, выделяют следующие основные формы дисплазии шейки матки:

1. **Дисплазия шейки матки 1-й степени** (легкая дисплазия шейки матки, CIN I) — наблюдается лишь незначительное изменение строения клеток, затрагивающее только нижнюю третью часть эпителия.

2. **Дисплазия шейки матки 2-й степени** (умеренная дисплазия шейки матки, CIN II) — имеются явные изменения состояния эпителия, затрагивающие около двух третей толщины эпителия.

3. **Дисплазия шейки матки 3-й степени** (тяжелая дисплазия шейки матки или рак неинвазивного типа, CIN III). Наблюдаются патологические структурные изменения во всех слоях слизистой без прорастания в окружающие ткани, мышцы и сосуды.

Наиболее частой причиной возникновения дисплазии является внедрение в эпителий слизистой шейки матки вируса папилломы человека, иначе ВПЧ-16 и ВПЧ-18. Изменения в структуре эпителия шейки матки наблюдаются после 1–2 лет присутствия данного онкогенного типа вируса в организме женщины.

Существует ряд факторов, которые способствуют развитию дисплазии шейки матки:

1. Снижение общего иммунитета или иммунодефицит (наличие хронических заболеваний, постоянный прием определенных лекарственных препаратов, неправильный образ жизни).

2. Курение, независимо от того активное или пассивное, повышает риск возникновения дисплазии шейки матки в 4 раза.

3. Различные хронические заболевания половой системы.

4. Наличие гормональных изменений (беременность, применение гормональных препаратов, менопауза).

5. Начало половой жизни в раннем возрасте, ранняя беременность и роды.

6. Травмы шейки матки.

Дисплазия шейки матки может протекать бессимптомно и ничем не проявляться довольно длительный период. Врачи отмечают, что около 10 % женщин даже не подозревают о каких-либо нарушениях.

Однако при появлении других заболеваний, например, кольпита или цервицита, проявля-

ются различные болезненные ощущения, такие как жжение, зуд, не характерные для здорового организма выделения из половых путей. Женщины обращаются за помощью к врачу-гинекологу, и тот диагностирует дисплазию, которая как самостоятельное заболевание не вызывает болей и дискомфорта. Иногда дисплазия матки возникает на фоне инфекций ППП: гонореи, хламидиоза, воспалений вульвы или заднего прохода.

Если лечение дисплазии шейки матки проводится квалифицированно и своевременно, то процесс, как правило, регрессирует, и состояние пациентки улучшается.

Каждая женщина один раз в год должна проходить осмотр у гинеколога. В этом случае можно выявить различные заболевания на начальной стадии, когда процесс лечения гораздо эффективнее.

1. Осмотр шейки матки с помощью зеркала. Врач имеет возможность определить внешние нарушения состояния (изменение окраски, появление пятен, нарушение целостности эпителия) и направить пациентку на дополнительное обследование.

2. Осмотр шейки матки при помощи специального аппарата — кольпоскопия. Данный аппарат увеличивает изображение в 10 раз, что позволяет рассмотреть поверхность эпителия более тщательно. Предварительно шейку матки обрабатывают специальными средствами (раствор Люголя и уксусной кислоты) для выявления скрытых дефектов.

3. Мазок на цитологическое исследование. Позволяет рассмотреть под микроскопом клетки эпителия и выявить возможные изменения или наличие вируса папилломы человека.

4. Биопсия или взятие небольшого фрагмента ткани для гистологического обследования — наиболее достоверный метод постановки диагноза.

5. Метод ПЦР-диагностики. Его применяют для установления степени присутствия в организме папилломавируса человека. Используется для определения онкогенных типов вируса.

Если болезнь диагностирована, лечение будет напрямую зависеть от степени дисплазии шейки матки, величины очага поражения, возраста пациентки и других выявленных патологий.





К основным методам лечения дисплазии шейки матки относят:

1. Иммуностимуляцию. Назначение больной различных препаратов, повышающих иммунитет и устойчивость к инфекциям.

2. Оперативный метод лечения дисплазии шейки матки, хирургическое вмешательство. Удаление пораженного участка (конизация) или полностью шейки матки (ампутация).

3. Разрушение измененного слоя эпителия с помощью замораживания жидким азотом (криотерапия), электрокоагуляции (при помощи электроскальпеля) или применение лазера (аргонового или углекислого).

В любом случае, лечение дисплазии шейки матки должно быть своевременным и полным. При этих условиях избежать развития более серьезных заболеваний.

Установлена терапевтическая эффективность «Элекасола». В состав «Элекасола» входят фармакопейные растения: лист эвкалипта, шалфея лекарственного, корень солодки, цветки календулы лекарственной, ромашки аптечной, трава череды трехраздельной. «Элекасол» применяют местно в виде свежеприготовленного отвара (из пакетика с россыпью сбора по 10 г/200 мл кипятка), интравагинально (спринцевание) 2–5 раз в сутки после криодеструкции шейки матки. При нанесении на послеоперационные швы значительно снижается бактериальная обсемененность ран, ускоряются сроки наложения вторичных швов. У пациенток с воспалительным процессом во влагалище и в шейке матки спринцевание препаратом удаляет патогенную флору. У пациенток с диатермо- или криодеструкцией эрозии шейки матки отмечена эпителизация в течение 3 недель.

Рекомендуется следующая схема лечения дисплазии шейки матки.

Сбор (части): календула, цветки — 4, шиповник, плоды — 3, солодка, корни — 2, таволга, цветки — 2, тысячелистник, трава — 2, донник, трава — 1, крапива, листья — 3. 1 ч. л. смеси растений залить 200 мл кипящей воды и настаивать 30 мин, процедить. Принимать объем в течение дня. Этим настоем спринцеваться и вводить вагинально тампоны на 30–60 мин.

Прополисно-окопниковые свечи вечером, и так в течение 2–3 недель.

Таблетки красного корня по 1 штуке 3 раза в день во время еды.

ЗУД ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Измельчите и смешайте по 10 г траву чистотела, листья березы и темной смородины, по 20 г травы вереницы и фиалки трехцветной. 2 ст. л. смеси залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться до остывания, а позже спринцуйтесь теплым настоем. Делать спринцевание днем и вечером. По 100 мл настоя выпивать перед сном. Курс исцеления — 2 месяца.

Заваривать траву зверобоя и цветки календулы (ноготки). Перемешивать: один день — настоем зверобоя, другой день — настоем календулы. Подмываться ими, после чего смазываться мазью «Флуцинар» (продается в аптеках).

Зуд половых органов устраняет аптечная мазь «Синафлан». Заранее нужно подмыться марганцовкой (цвет ее должен быть более насыщенный, чем розовый), вытереться насухо, а потом смазать зудящие места мазью. Делать перед сном. Скоро зуд закончится, но некоторое количество дней нужно еще смазывать.

КИСТА ЯИЧНИКОВ

Кистой яичника называют его доброкачественную опухоль.

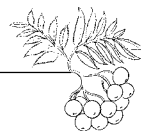
Симптомы: заболевание встречается часто, протекает бессимптомно и обнаруживается лишь на гинекологическом обследовании.

Что происходит? Киста имеет наполненную жидкостью полость, может возникать из фолликулов, образовавшихся из неразорвавшихся яйценосных пузырьков. Стенки фолликула постепенно растягиваются, в нем накапливается жидкость — и образуется киста.

Кисты могут быть одиночными и множественными, размером от ореха до яблока.

Что делать? Чаще всего кисты удаляют хирургическим путем.





Очень важно для женщин не реже раза в год посещать гинекологическую консультацию.

В настоящее время очень часто молодые девушки болеют рядом опасных и ранее не характерных такому возрасту болезней. Конечно, вы скажете о сегодняшней экологии, но ведь причины этой грустной статистики не делают последствия более приемлемыми.

Одним из таких неприятных недугов является киста, в особенности киста яичника.

Дело в том, что киста яичника хоть и излечима, но может привести к ряду опасных и необратимых последствий, таких как бесплодие, высокая опасность выкидыша и внематочной беременности, **разрыв яичника и/или его удаление** в последствии. Разрыв или удаление — один из самых страшных приговоров для тех женщин, у кого еще нет детей. Также очень часто врачи настаивают на операции, даже когда уверены, что девушка больше не сможет забеременеть, так как бороться с наростом без хирургического вмешательства дальше невозможно. Еще одной опасностью операции является неизвестность послеоперационных последствий. Во-первых, речь идет о наркозе, во-вторых, об индивидуальных особенностях каждого организма. А еще есть случаи, когда наркоз запрещен из-за того, в каком состоянии находится сердце — как тогда быть?

Спешить с операцией не стоит, пока не испробованы все остальные методы, пусть и не официальные, прописанные доктором. Операция — это самое крайнее, к чему надо прибегать, ведь любое вторжение в организм, в его естественную работу влечет за собой много непредвиденных и часто не очень приятных последствий. Но и затягивать с решением такой проблемы опасно, так как киста обладает свойствами быстрого роста и непрогнозируемого поведения. Так что же делать? Ответ простой. **Природа — лучший доктор**, она дает нам тысячи возможностей поправить свое здоровье, главное уметь и хотеть ими пользоваться, ведь желание — то есть внутренний настрой, вера в результаты — выступает чуть ли не самым главным фактором в лечении и, кстати, не только в лечении народными средствами.

Так что же советует народная мудрость? Как бороться за здоровье? Что брать на вооружение? Вы знаете, травы и растения так же, как и

препараты, помогают всем по-разному, но вреда не причинят никому — это точно. Так вот, если не помогает один рецепт — воспользуйтесь следующим. Где-то она точно есть — панацея именно для вас. Мы изложим несколько вариантов лечения кисты яичника. Все они испытаны людьми, которые сумели самостоятельно избавиться от недуга.

Калина — растение, которое помогает не только от простуды. Свежий сок калиновых ягод смешайте с цветочным медом. Употреблять этот напиток надо на протяжении 4 месяцев. Первую неделю — с утра перед едой в малой дозе — на кончике чайной ложки, вторую неделю — $1/3$ ч. л., на третью неделю — утром и вечером по 1 ч. л., а на четвертую неделю уже по 1 ст. л. лекарства утром и вечером. После этого сделайте перерыв на месяц, а следующий месяц пейте по той же схеме, только наоборот: сначала по 1 ст. л., потом по 1 ч. л. и т.д.

Не надо смущаться, что курс лечения занимает так много времени. Терпение и труд все перетрут, Москва не сразу строилась. Главное, следовать указаниям и верить в свою победу.

Помочь может и **травя лабазника**. Нужно взять 1 ст. л. листьев лабазника и 1 ст. л. листьев малины, залить литром кипятка. Этот отвар необходимо выпить на протяжении суток. Употреблять 3 месяца. Помочь могут и цветы этого растения, опять же в сочетании с малиновым листом. Рецепт и способ применения тот же, что и с травой лабазника.

Могут помочь и **иглы елки** или **сосны**. Необходимо залить кипятком (1 литр) 3 ст. л. иголок и выпить этот отвар на протяжении суток. Принимать настой нужно месяц. Только не забывайте о лечении, не пропускайте ни одного дня, ведь лечение любым способом требует пунктуальности в исполнении.

Цветок пиона не только красив и ароматен, но и полезен. Необходимо приобрести в аптеке настойку пиона. Далее делаем следующее: 1 ч. л. настойки разбавляем 1 ч. л. воды и пьем по три раза на день. Лечение этим способом требует строгой точности — настойку необходимо пить в одно и то же время (например, если вы сегодня выпили лекарство в 8.00, 14.00 и 18.00, то на следующий день вы должны выпить его в то же самое время). Пьем месяц, потом перерыв в 10 дней, опять месяц приема и пере-





рыв. Курс в 3–4 месяца. Результаты УЗИ вас приятно удивят.

Чистотел. Чистотел — неоднозначное растение. Он обладает сильными целебными свойствами, но необходимо строго придерживаться нормы, ведь в случае передозировки это растение может превратиться в яд быстрее, чем какое-либо другое. Но разумное употребление несет исцеление. Нужны стебли молодого чистотела. Моем под проточной водой (3–4 с под краном), нарезаем (примерно 0,5 см отрезками) стакан. Кладем его в кипятки (0,5 л), кипятим примерно минуту, потом даем 20 мин настояться. Мы уже говорили, что чистотел может превратиться в яд, поэтому перед лечением выпейте 1 ст. л. настоя — проверить, как воспримет организм. Если реакция нормальная — принимайте 2 раза по 50 мл до еды (примерно за 30–40 мин). Но это еще не все. Этим лекарством нужно также спринцеваться — по 200 мл жидкости (естественно, речь идет о вагинальном спринцевании). Курс лечения — 10 дней. Но еще раз напоминаем об опасности этого растения! Обязательно протестируйте его! И еще стоит добавить, что лечились с помощью этого средства преимущественно люди, которые страдали от кисты воспалительного характера.

Более безобидным, но не менее действенным является **сок лопуха**. Добывать его надо с молодых листьев растения (пропустите их через мясорубку, отожмите сок). По 1–2 ст. л. 3 раза в день до приема пищи на протяжении месяца. Если этого периода будет мало, то после двухнедельного перерыва повторите.

Следующая **настойка**. 4 ст. л. сухих цветков акации залейте 0,5 л водки, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимаем по 25–30 капель 3 раза в день. Длительность курса — 1 месяц. Кстати, этот рецепт можно совмещать с предыдущим — эффект не испортится, наоборот, результат может быть быстрее.

20–35 суставчиков растения **золотой ус** залейте 0,5 л **водки**, поставьте на 2 недели в темное место, отцедите. С утра на голодный желудок накапайте на 1 ст. л. воды 10 капель настойки, то же самое вечером первого дня. На следующий день добавьте еще одну каплю и так до 35, потом опять уменьшайте по одной капле. Таких циклов

необходимо провести 5, между ним перерывы: между 1-м и 2-м — неделя, а после 3-го и последующих — по 10 дней.

Вечером в эмалированной посуде залейте 600 мл кипятка 1 ст. л. измельченных сухих корешков **пиона уклоняющегося**. Пусть настаивается всю ночь в теплом месте. Утром надо процедить и пить потихоньку по 1 ст. л. в день за 15 мин до еды.

Взять 3 ст. л. **кукурузных рылец** и заварить их в течение 10 мин на малом огне в одном стакане воды. После этого отвар нужно будет процедить и использовать для приема внутрь по 50 г утром, в обед и вечером.

Весьма эффективным средством в борьбе с кистами и кистами яичников принято считать и настой **лапчатки гусиной**. Предлагают два способа изготовления настоя из данного лекарственного растения.

Способ первый: возьмите 2 ст. л. травы лапчатки и запарьте ее в половине литра кипяченой воды либо кипяченого молока. Уже через 2 ч настой будет готов. Процедите его и принимайте по одному стакану утром, в обед и вечером за 30 мин до приема пищи.

Способ второй: необходимо взять 1 ст. л. сырья, залить его одним стаканом холодной воды и оставить кипеть на медленном огне в течение 15 мин. После этого отвар должен настояться еще два часа, после чего процеживаем его и принимаем по 1/4 стакана утром, в обед, вечером и перед сном.

Нередко в борьбе с кистами и кистами прибегают к помощи и такого рецепта: рекомендуется взять 1 ст. л. смеси травы **мелиссы**, а также **ромашки аптечной** в равных количествах и залить ее одним стаканом кипяченой воды. Оставляем настой настаиваться ровно на 4 часа, после чего процеживаем его и принимаем по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар манжетки, применяемый для лечения данного рода патологических состояний, следует готовить непосредственно на вине, сделанном из винограда. Рецепт приготовления такого отвара следующий: берем 3 ст. л. травы данного лекарственного растения и кипятим ее в течение 5 мин в половине литра вина. Уже через сутки отвар можно будет процедить. Используют его преимущественно для спринцеваний, причем в теплом виде.





Подойдет для лечения данных патологий и такая **настойка**: возьмите 20 грецких орехов и отделите от них внутренние перегородки. Сложите перегородки в пол-литровую банку и залейте их спиртом либо водкой. Настаиваться настойка должна в теплом темном месте в течение 1 недели. Уже через семь дней можно будет начать курс терапии. Принимать ее рекомендуется по 1 ст. л. на голодный желудок.

Весьма хороший терапевтический эффект при кисте яичника оказывает **настойка из ягод изюма**. Для приготовления этой настойки вам понадобится 400 г изюма, желательно без косточек, а также 0,5 л водки. Изюм необходимо поместить в стеклянную емкость, залить водкой и плотно закрыть. Настаивать водку необходимо в течение 17 суток в теплом месте, предохраняя от попадания прямых солнечных лучей. После этого получившуюся настойку больная женщина должна принимать 3 раза в сутки, примерно за 15 мин до приема пищи, по 1 ч. л. Курс лечения должен продолжаться 21 день, после этого необходим как минимум трехдневный перерыв. Как правило, после двух таких курсов лечения киста рассасывается без следа.

Однако обратите внимание на то, что ни в коем случае недопустимо использовать этот рецепт если женщина ожидает ребенка, либо страдает такими заболеваниями, при которых употребление спиртного строго запрещено. И не стоит надеяться на то, что алкоголь при этом способе лечения употребляется в совсем небольших количествах — его не хватит для того, чтобы вызвать чувство опьянения. Но для того, чтобы ухудшить течение того или иного заболевания, его хватит вполне.

Для местного лечения (местных ванночек) используются **фитосборы**:

— лист березы, боровая матка, лист манжетки, цветки пижмы, лист черники — поровну,

— трава герани, кора дуба, трава полыни, цветки ромашки, трава фиалки трехцветной — поровну,

— корень горца змеиного, цветки календулы, лист подорожника, трава репешка, трава тысячелистника, плоды черемухи, трава чабреца — поровну,

— корень алтея, трава полыни, кора осины — поровну,

— корень бадана, лист кипрея, трава лаванды, трава фиалки трехцветной — поровну,

— кора калины, семена льна, цветки клевера, трава хвоща полевого, трава чистотела — поровну,

— лист березы, трава крапивы, лист мать-и-мачехи, плоды можжевельника, плоды черемухи — поровну,

— корень дягиля, трава зверобоя, цветки календулы, цветки лабазника, трава мяты, корень одуванчика, лист черники — поровну,

— трава донника, трава мяты, лист эвкалипта — поровну,

— корень девясила, трава полыни, корень солодки — поровну.

Настои для местных ванночек готовят так: 2 ст. л. измельченного на мясорубке или в кофемолке сбора залить 2 стаканами кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в закрытой посуде 15–20 мин, настаивать один час, процедить. Довести кипяченой водой до объема 2 л. Полученный настой применять для сидячих ванночек, продолжительность процедуры 15–20 мин, кратность 1–2 раза в день. Курс 10–12 ванночек.

КОЛЬПИТ

Кольпит — это воспалительный процесс во влагалище. В подавляющем большинстве случаев причиной возникновения кольпитов становятся различные микроорганизмы. Чаще всего это грибы рода Кандида (кандидоз), трихомонады (трихомониаз), микоплазмы (микоплазмоз), уреаплазмы (уреаплазмоз), хламидии (хламидиоз) или их ассоциации. Заражение этими заболеваниями происходит половым путем.

Основными проявлениями кольпита являются: появление патологических выделений с неприятным запахом из влагалища (белей), зуд, жжение во влагалище и наружных половых органах, а также могут быть неприятные ощущения и боль при половых сношениях.

Лечение

1. Необходимо выявление возбудителя заболевания и назначение препаратов, направленных на его удаление из организма (противогрибковых, противовирусных, противохламидийных,





антибактериальных средств и т.д.). При трихомонадном кольпите внутрь назначают метронидазол (трихопол), тинидазол, орнидазол, нимодазол; местно — вагинальные свечи «Клион Д», «Тержинан». **При кандидозном кольпите** (молочнице) применяют нистатин, миконазол, клотримазол, ливарол, йодоксид, пимафуцин (в виде влагалищных свечей или крема); внутрь — препараты флуконазола, итраконазола, низорала. Гарднереллез лечат препаратами метронидазола, клиндамицина, свечами «Гексикон».

2. При некоторых видах кольпитов (например, при трихомонадном) назначаются протеолитические (ферментные) препараты, облегчающие доступ лекарственным веществам в очаг воспаления и повышающие их лечебное действие. К таким средствам относятся трипсин, вобэнзим, террилитин.

3. При хронических и плохо поддающихся лечению формах заболевания назначаются: общеукрепляющая, поливитаминная, рассасывающая терапия (ФИБС, алоэ, стекловидное тело), а также антигистаминные препараты (тавегил, кларитин, пипольфен).

4. Во время лечения запрещаются: половая жизнь, прием алкоголя, употребление острой, копченой, соленой, жареной пищи. В некоторых случаях (например, при молочнице) рекомендуется прекратить на время лечения прием оральных контрацептивов.

5. Необходимо соблюдение правил гигиены (ежедневные общие ванны или гигиенический душ, подмывание наружных половых органов теплой водой с мылом, регулярная смена нижнего белья).

6. Обязательно лечение половых партнеров.

7. После проведения курса антибактериальной терапии в случае приема препаратов внутрь необходимо восстановить нормальную флору влагалища и кишечника. С этой целью применяют следующие препараты: бактисубтил, линекс, ацилакт (по 1 свече во влагалище на ночь в течение 10 дней), бификол, лактобактерин (в виде влагалищных тампонов в течение 10—14 дней, предварительно разведя сухой порошок в 5 мл теплой кипяченой воды).

Народная медицина рекомендует

По 1 ст. л. травы зверобоя, листьев крапивы, коры крушины, травы пустырника; по 2 ст. л. травы тимьяна, листьев мать-и-мачехи, корне-

вищ аира. 2 ст. л. измельченного сбора залить в термосе 2 стаканами кипятка, настаивать 5—6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

4 ст. л. коры крушины, 9 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. корней алтея. 5 ст. л. измельченного сбора залить 2 стаканами кипятка, варить на водяной бане 20 мин, сразу же процедить. Использовать в теплом виде для спринцеваний 2 раза в день (утром и вечером).

По 5 ст. л. цветков ромашки, листьев грецкого ореха, по 2 ст. л. цветков просвирника, коры дуба, 3 ст. л. листьев шалфея. 3 ст. л. измельченного сбора залить 1 л кипящей воды и кипятить на водяной бане в течение 30 мин, сразу же процедить.

Использовать для спринцеваний 2 раза в день.

По 1 ст. л. семян подорожника, цветков ромашки аптечной. Сбор залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Использовать в теплом виде для спринцеваний 2 раза в день (утром и вечером).

По 5 частей плодов черники обыкновенной, толченых плодов шиповника, по 2,5 части травы сушеницы топяной, травы череды трехраздельной, листьев подорожника большого, по 2 части соплодий ольхи, цветков ромашки аптечной, цветков бессмертника песчаного, травы лапчатки гусиной, по 1,5 части травы чистотела большого, слоевищ цетрарии исландской. Компоненты сбора тщательно измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать в теплом месте 1—1,5 ч. По истечении этого времени настой процедить через 2—3 слоя марли. Добавить сок лимона и мед по вкусу. Настой принимать в теплом виде по 0,3 стакана 7—8 раз в день за 30 мин до приема пищи.

По 5 частей семян льна посевного, семян овса посевного, толченых плодов шиповника коричневого, плодов черники обыкновенной, по 2 части цветков календулы лекарственной, травы сушеницы топяной, плодов фенхеля обыкновенного, корневищ горца змеиного, корневищ лапчатки прямостоячей, кукурузных рылец, 1 часть листьев вахты трехлистной. **Компоненты сбора** тщательно измельчить и перемешать. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать в теплом месте 1—1,5 часа. По истечении этого времени настой процедить через 2—3 слоя мар-





ли. Добавить сок лимона и мед по вкусу. Настой принимать в теплом виде по 0,3 стакана 4 раза в день за 30 мин до приема пищи.

Залить 50 г измельченных **листьев мать-и-мачехи** 1 л кипятка, настаивать час, процедить. Настой использовать для спринцеваний.

Соцветия ромашки, корни лапчатки — по 1 части. 1 ст. л. смеси залить на ночь 2 стаканами кипятка, процедить. Применять для спринцеваний.

Трава подорожника, цветки ромашки — поровну. 2 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка, настоять 1 ч. Применять для спринцеваний.

Для лечения трихомонадного и грибкового кольпита: смочить тампон 3%-м раствором прополиса в 96%-м спирте. Лечение продолжается 7–10 дней, препарат применять раз в день.

2 части **сока алоэ** и 1 часть **оливкового масла** перемешать, полученной эмульсией смачивать марлевые тампоны и вводить во влагалище на ночь при белых.

При лечении трихомонадного кольпита 3–4 ст. л. свежих измельченных в кашу листьев портулака огородного смешать с яичным белком. Всю дозу принимать в 3 приема за день. Курс лечения — 15–20 дней.

1 ст. л. **плодов черемухи** залить 1,5 стакана кипятка, варить на слабом огне в течение 20 мин, охладить, процедить. Принимать для лечения хронического трихомонадного кольпита по 1/2 стакана 2–3 раза в сутки за 30 мин до еды. Одновременно отвар для спринцеваний.

Кору дуба, 1 ст. л., залить 1 стаканом кипятка и греть на водяной бане в течение 10 мин. Затем настоять в течение 40 мин, процедить, остудить до температуры тела. Спринцеваться 1 раз в день перед сном. Курс — 10 дней.

Наряду с приемом настоев или отваров внутрь для восстановления слизистой оболочки влагалища вводить ежедневно во влагалище на 8 ч тампоны, смоченные облепиховым маслом.

Иглы сосны обыкновенной — 1 ст. л., **можжевельник обыкновенный** — 1 ст. л. Прокрутить через мясорубку, образовавшимся соком обильно смочить тампон и ввести во влагалище на ночь при трихомонадном кольпите. Курс лечения — 10–12 дней.

Ромашка аптечная, соцветия — 1 ст. л., **лапчатка гусиная, трава** — 1 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настоять в течение 20 мин,

процедить и применять для теплых спринцеваний влагалища.

Во время лечения кольпита желательно употребление витамина С в дозе 1000 мг 1–2 раза в день и настойки эхинацеи (аптечный препарат), так как они стимулируют иммунитет и тем самым помогают бороться с инфекцией. Размешать в 1 стакане кипяченой воды 5 ст. л. меда. Пропитать раствором марлевый тампон и ввести глубоко во влагалище, оставить на сутки. Курс лечения — 15–20 процедур.

Смешать 1 ст. л. подсолнечного масла и 1 ст. л. меда, подогреть. Образовавшейся смесью пропитать тампон и ввести его во влагалище.

При всех воспалениях женской половой сферы помогает отвар зверобоя. 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка. Кипятите 15 мин, потом процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

3 ст. л. измельченного корня бадана варят в 1 стакане воды на слабом огне до тех пор, пока не выпарится половина. Этот экстракт, разведенный в 1,5 стакана теплой кипяченой воды, используется для каждодневных спринцеваний. Внутрь принимают 3 раза в день до еды по 30 капель этого экстракта в ложке воды.

Не без основания хвалят Марьин корень (пион уклоняющийся). Не зря, по-видимому, этот дикий пион был назван женским именем, так как в народе нередко излечивают им не только запущенную эрозию, но и рак матки. Спиртовые извлечения из корня более действенны. Настаивают 5 ст. л. в 0,5 л водки 3–4 недели. Настойку пьют по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды 40 дней, после двухнедельного перерыва лечение повторяют. Для спринцеваний разводят 2–3 ст. л. настойки в 0,5 л воды.

Известно, каким сильным заживляющим действием обладает **сушеница болотная**. Ею лечат желудочные, кишечные язвы, туберкулезные каверны и абсцессы в легких, женские болезни. Крепким отваром травы спринцуются при эрозиях, трихомонадах. Но замечено, что масляные экстракты (мази) более действенны. При кольпите приготовьте такую мазь: 1 часть порошка травы сушеницы болотной смешивают с 10 частями свежего сливочного масла и меда. Разумеется, масло и мед должны быть натуральными. Мазь на тампоне или длинном марлевом жгуте вводят во влагалище. В неко-





торых случаях траву просто отваривают в подсолнечном масле — 2 ст. л. на 1 стакан. Выдерживают сутки, затем кипятят 15 мин на слабом огне.

2 зубчика чеснока размять и смешать с 2 ст. л. оливкового масла. Завернуть в ватный тампон и ввести во влагалище на всю ночь.

При трихомонадном кольпите влагалища предварительно очистить от секрета. Затем взять 20–25 г засахаренного пчелиного меда и ввести на марлевом тампоне глубоко во влагалище. Процедуры проводить ежедневно. Курс лечения составляет 10–15 дней. При первых процедурах могут быть зуд, жжение. Однако в последующем жалобы на субъективные неприятные ощущения исчезают, выделения уменьшаются.

Высушенные и измельченные цветки календулы залить крутым кипятком, после поставить посуду на медленный огонь и кипятить в течение 2–3 мин. Отвар снять с огня, остудить при комнатной температуре до 37 °С и затем процедить через мелкое сито. Приготовленный отвар нужно применять для ежедневных спринцеваний.

Смешать **пихтовое масло с облепиховым** или **персиковым** в пропорции 1:1,5, хорошо встряхнуть, смочить полученной смесью кусочек бинта или ватки и, прежде чем вводить тампон, смазать слизистую влагалища. Если жжение отсутствует или будет терпимым, то вводите тампон. Курс лечения составляет 15–17 ежедневных процедур.

Настойку календулы используют для пропитки влагалищных тампонов и спринцеваний. Кроме того, цветки календулы настаивают на подсолнечном масле 10–12 дней, доводят до кипения, процеживают и пропитывают влагалищные тампоны.

Заварить 200 мл кипятка 15 г измельченных листьев **эвкалипта круглого**, довести до кипения и варить на слабом огне 4–5 мин, затем настоять 1–2 часа, процедить и использовать для спринцевания.

Корень валерианы, листья Melissa — по 2 части, **травы манжетки, крапива** — по 3 части. Приготовление и применение: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. При-

нимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Курс 2–3 месяца.

Залить 150 г измельченных корневищ **имбиря лекарственного** 800 мл **водки**, настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 1 ч. л. С водой 2 раза в день до еды.

Для лечения трихомонадного кольпита применяют также тампоны из кашицы **черемши**.

Чистотел можно заготавливать впрок в виде сока или сухого сырья, но здесь важно не превышать дозировку. 1 ст. л. травы чистотела залить 1 стаканом (?) кипятка и настоять в термосе 20 мин. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс — 10 дней, затем 10 дней перерыв. Провести 3 таких курса и посетить гинеколога.

Бедренец-камнеломка заслуживает особого внимания, т.к. он способен за один курс лечения убить трихомонаду. Можно пить отвары, настои и настойки этой травы. Лечение обязательно для обоих партнеров! Если лечиться комплексно 3 месяца, рассасываются кисты, проходят воспаления, цистит, артрит, астма, болезни верхних дыхательных путей и легких.

В народной медицине в качестве кровоочистительного, противовоспалительного и мочегонного средства используют также **настой корней камнеломки**: 1 ч. л. измельченных сухих корней залить 200 мл холодной воды, настоять 8 ч, процедить. Отжатые корни заварить 200 мл кипятка, настоять 10 мин, процедить. Смешать оба настоя, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.

Для лечения используйте **прополисные таблетки**. Необходимо вводить во влагалище по 1 таблетке каждый день. Уже на 10-й день вы полностью излечитесь от болезни.

Бессмертник песчаный. 20 г бессмертника залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, охладить в течение 30 мин, процедить. Использовать для спринцеваний.

Лапчатка гусиная. 1 ст. л. травы довести до кипения, настаивать в теплом месте 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Отжатое сырье прикладывать в виде компресса на низ живота при сильных болях.

Кубышка желтая. Растение ядовито! 1 ст. л. измельченного сырья залить стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 мин, процедить горячим. Принимать по 2 ст. л. во время еды. Этот отвар разводят кипяченой водой 1:5 и ис-





пользуют для спринцеваний при острых и хронических трихомонадных кольпитах. Также он эффективен для предохранения от беременности. Объем жидкости — 1 л. Процедуру делают ежедневно или через день. Курс лечения 15—20 дней. Обычно проводят 3—4 курса. Во время месячных спринцеваться нельзя.

Плавун плюснутый. 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 0,5 л воды, кипятить 5 мин, настаивать с плотно закрытой крышкой два часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Багульник болотный. 1 ч. л. травы (собирают во время цветения) залить 1 стаканом воды, довести до кипения. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день. Одновременно проводят спринцевания более крепкими настоями (1 ст. л. на 1 стакан воды). Горячие настои — abortивное средство.

Гледичия. Высокая эффективность лечения трихомонадного вагинита достигается соком, obtained из плодов гледичии.

Зюзник блестящий. 1 ст. л. свежего измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Более крепкие настои можно использовать для спринцевания.

Высушенные листья черники — на стакан кипятка 2 ч. л. Настоять 30 мин, процедить, использовать утром и вечером для спринцеваний.

КРАУРОЗ ВУЛЬВЫ

Крауроз вульвы — это заболевание наружных половых органов женщины, которое проявляется в дистрофических, атрофических и склеротических изменениях состояния их кожи.

Крауроз вульвы часто сочетается с лейкоплакией вульвы, обычно наблюдается в климактерическом периоде.

При краурозе вульвы пациентки жалуются на зуд и сухость кожи наружных половых органов.

При краурозе наблюдается выраженная атрофия наружных половых органов, а также сужение входа во влагалище.

Для диагностики заболевания необходимы кольпоскопическое исследование и прицельная биопсия из мест изъязвлений и лейкоплакий.

При лечении крауроза вульвы предпочтение отдается местному, в том числе вагинальному, применению гормональных препаратов.

Назначают мази, содержащие 3 мг эстрадиола дипропионата или 100 мг тестостерона пропионата в 30 мл 5%- или 10%-й эмульсии синтомицина, а также мази с натуральными (конъюгированными) эстрогенами — например, с эстриолом, премарином.

Женщинам во второй фазе менструального цикла рекомендуют 0,15%-й прогестероновый крем.

При вторичных воспалительных проявлениях эффективно действуют мази с глюкокортикоидами — 0,5%-я преднизолоновая, 1—2,5%-я гидрокортизоновая, полькортолон, синаflan, синалар, локакортен-Н и др.

Глюкокортикоиды вводятся также с помощью ультразвука (фонофорез).

Женщинам пожилого возраста с лечебной целью перорально назначают эстриол в прерывистом режиме (3—4 дня в неделю по 0,5 мг в день) в течение 1—3 месяцев, а затем гестагены — например, 1 мл 12,5%-го раствора оксипрогестерона капроната в/м однократно или норколут по 5 мг внутрь в течение 7—10 дней.

Эффективна при лечении крауроза вульвы и лазерная терапия.

Также применяют биостимуляторы: экстракт алоэ, ФиБС, апилак, витамины А и Е.

Благоприятно влияют теплые сидячие ванны с настоем ромашки.

Для устранения зуда назначают мази с анестезином и димедролом и внутрь сенсibiliзирующие средства.

При резко выраженном зуде болезненно измененные ткани инфильтрируют 50 мл 0,25%-го раствора новокаина с 1 мл 0,1%-го раствора адреналина гидрохлорида.

На мокнущие поверхности рекомендуются примочки с риванолом, фурацилином, антибиотиками.

А в тяжелых случаях назначают седативные препараты, транквилизаторы или применяют криохирургическое воздействие.

Вульвэктомия показана только в случае неэффективности лечения, особенно при выявлении дисплазии.

В связи с высоким риском развития рака вульвы больные должны постоянно быть под на-





блюдением гинеколога, важное значение имеет своевременное проведение прицельной биопсии при краурозе вульвы.

Ванночки из **ромашки аптечной** при краурозе вульвы. Ванночки из ромашки аптечной температурой 38–39 °С делать ежедневно или через день. Заварить 1 стакан ромашки на 3 л воды, настаивать 30 мин. Процедить и использовать. После ванночки смазывать облепиховым маслом, добавив на стограммовую бутылочку масла 2 ампулы синестрола, которые назначает врач-онколог.

Настой цветков календулы. Заварить их утром, настаивать в течение дня, перед сном настой процедить, подогреть до 39–40 °С и делать с ним лечебные ванночки. Можно в настой добавить чистотел и череду. Делать ванночки каждый день или через день.

Лечение крауроза вульвы **чистотелом.** Нарвать чистотел во время цветения с корнем, отряхнуть от земли, ополоснуть и немного проветрить. Нарезать траву в пол-литровую банку, а затем пересыпать ее в темную посуду, залить водкой и закрыть плотной крышкой (пробкой). Настаивать 3–4 дня. Затем этой настойкой смачивать ватный тампон и смазывать больные места. При этом больное место будет жечь, но надо потерпеть. После этого смазать тонким слоем 0,25%-й мази «Синафлан».

Помогают при краурозе компрессы из зелени **петрушки.** Растение измельчить, хорошо растолочь, добавить мелкой соли, белок одного сырого куриного яйца и тщательно перемешать. Смесь хранить в холодильнике. Делать с этой смесью компрессы на пораженное краурозом место.

Отвар трав для подмывания при краурозе вульвы. Делать подмывания отваром трав: ромашка, чистотел, череда, календула. Подмываться без мыла отваром комнатной температуры (использовать остывший). После мытья натирать больное место хозяйственным мылом темного цвета.

Настой вероники для спринцевания при краурозе вульвы. 2 ст. л. травы вероники на 0,5 л кипятка, настоять при комнатной температуре до охлаждения. Спринцевания делать на ночь в течение 2 недель, 1 неделя перерыв, и так далее, весь курс лечения.

Ежедневно, можно 2 раза в день, в зависимости от тяжести заболевания, подмываться **рас-**

твором: 1 ст. л. пищевой соды на 1 л кипятка, обязательно с дегтярным мылом (оно снимает зуд). Затем смазывать больные места облепиховым маслом, детским кремом, также хорошо пихтовым маслом.

1 ст. л. **медного купороса** заварить 1 л кипятка. После того как раствор осядет, взять 2 ст. л. уже разведенного состава на 1 л кипяченой воды (38–39 °С), налить в таз, сесть. Сидеть 30 мин, подливая постепенно горячей воды (чтобы поддерживать температуру). После этого принимать ультрафиолетовые лучи — сидеть несколько минут под синей лампой в темноте. Затем смыть раствор медного купороса и мазать пораженные места любой мазью, кому что подходит (флуцинар, синафлан и т.д.). Курс — 30 дней. Повторять можно через каждый месяц.

Ежедневно или через день принимать ванночки из **аптечной ромашки** температурой также 38–39 °С. Заварить 1 стакан ромашки на 3 л воды, 30 мин настоять, процедить и пользоваться. Затем смазывать облепиховым маслом, добавив на стограммовую бутылочку масла 2 ампулы синестрола, назначенные врачом-онкологом.

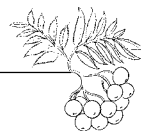
Ежедневно, можно даже 2 раза в день (в зависимости от степени заболевания), подмываться таким раствором: 1 ст. л. пищевой соды на 1 л кипятка. Обязательно с дегтярным мылом (снимает зуд). Смазывать облепиховым маслом, детским кремом или еще хорошо пихтовым маслом.

От этой неприятной болезни помогает избавиться **цинковая мазь**, достаточно 3–4 дня после подмывания смазывать больные места (утром и вечером), и зуд прекратится. Вылечиться таким способом раз и навсегда, может, и нельзя, но избавиться от неприятных ощущений можно.

Надо взять **«Бифидумбактерин»**, в аптеках он бывает либо в пакетиках, либо во флаконах. Там написано, как им пользоваться при вагинальном лечении. Надо делать тампоны с раствором на ночь, а утром убрать тампоны и смазывать мазью **«Линин»** (мазь гомеопатическая). И так делать 10 раз, пока не исчезнет зуд. А мазью «Линин» продолжать мазать каждый раз после туалета — чтобы не попадала инфекция и для смягчения.

При лечении крауроза можно использовать смесь 0,5%-й **преднизолоновой мази** с измель-





ченной в порошок таблеткой **анестезина**. Средство наносят на кожу до 3 раз в сутки не более 2 недель.

2 ст. л. травы **вероники** на 0,5 л кипятка, настоять при комнатной температуре до охлаждения. Спринцевания делать на ночь в течение 2 недель, 1 неделя перерыв, и так далее, весь курс лечения.

Помогают при краурозе компрессы из зелени **петрушки**. Растение измельчить, хорошо растолочь, добавить мелкой соли, белок 1 сырого куриного яйца и тщательно перемешать. Смесь хранить в холодильнике. Делать с этой смесью компрессы на пораженное краурозом место.

Рекомендуем следующую схему лечения крауроза.

Сбор (г): календула, цветки — 20, хвощ полевой, трава — 10, пастушья сумка, трава — 10, береза, почки — 15, фиалка трехцветная, трава — 20, шиповник, плоды — 20, яснотка, трава — 15. 1 ч. л. смеси растений залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 1 часа, затем процедить и выпить в течение дня в два приема. Курс лечения 1–2 месяца.

В качестве иммуностимулирующего средства рекомендуем экстракт элеутерококка по 40 капель утром и днем до еды, и так в течение 30 дней.

ЛАКТОСТАЗ

Слово лактостаз дословно переводится как «остановка молока». Речь идет не о прекращении выработки молока молочной железой, а о возникающих проблемах с оттоком молока из груди. Следовательно, лактостаз может развиваться при нормальной выработке молока на фоне недостаточного кормления ребенка, т.е. когда приток молока в дольки преобладает над его оттоком. Лактостаз развивается также при непроходимости дольковых протоков молочной железы.

Среди причин непроходимости наиболее часто выделяют:

- анатомические особенности протоков (врожденная узость протоков);
- физиологические (при кормлении в стандартном положении сидя молоко лучше сцеживается с нижней половины груди);

— патологические (закупорка протока жировой каплей и/или развитие инфекции).

Лактостаз может проявляться по-разному. Наиболее типичная картина заболевания складывается из следующих признаков:

- появление болезненности в груди при кормлении;
- появление одиночного уплотнения (плотного комочка) в молочной железе;
- появление покраснения кожи над уплотнением (не сразу);
- отсутствие температуры и нормальное общее самочувствие.

Лактостаз может развиваться в любой период кормления грудью, как через несколько дней после выписки из роддома, так и через несколько месяцев. Именно поэтому важно не упустить момент начала болезни и принять меры для быстрого устранения лактостаза. Если этого не сделать, то закупорка молочного протока может перерасти в серьезное осложнение — мастит, при котором и состояние пациентки ухудшается, и лечение становится более длительным и болезненным. Часто кажется, что лактостаз возникает «на ровном месте». Раньше одной из важнейших причин развития лактостаза считали недостаточное утепление груди. Но со временем выяснилось, что это не так. Переохлаждение (так же, как и перегревание) имеет значение при развитии мастита.

Причин, способствующих развитию лактостаза, довольно много. Сначала рассмотрим механизмы, лежащие в основе его развития, а затем практические ситуации.

Плохой дренаж долек молочной железы.

Неполное сцеживание молока после вскармливания. Сцеживание в данном случае играет роль исправления погрешностей в возможных изменениях режимов кормления ребенка. Это помогает исправить и ошибки в прикладывании к груди, приводящие к сдавливанию отдельных участков, а также невозможность полного опорожнения груди из-за ее провисания (при большой груди).

Отказ от кормления грудью на фоне отсутствия подавления лактации медикаментозными средствами.

Погрешности в уходе за молочной железой: ношение тесного бюстгалтера, переохлаждение груди, сдавливание груди во время сна.





Травмы и ушибы груди, стрессы, переутомления.

Наиболее часто лактостаз возникает при следующих бытовых ситуациях:

Неправильное прикладывание ребенка к груди. Если ребенок неправильно обхватывает сосок, то это приводит к недостаточно полному сцеживанию молока. Эта же ситуация характерна и при неправильной позе малыша при кормлении. Кроме того, мешает кормлению и нормальному оттоку молока беспокойство ребенка: он не должен постоянно крутить головой во время кормления, потому что при этом нарушается полнота сцеживания долек.

Недостаточное опорожнение железы при кормлении. Не надо забирать грудь у малыша раньше, чем он сам ее отпустит. Негативное влияние оказывает и чрезмерно длительное кормление, но уже по другой причине. Необходимо помнить и о том, что если ребенок продолжает сосать пустую грудь, то при этом повышается риск травматизации соска, а вместе с этим и риск развития лактостаза, а, соответственно, и риск развития мастита.

Редкие кормления. Они приводят к плохому опорожнению груди, а значит, приводят к застою молока в дольках.

Неправильное придерживание груди. Не рекомендуется держать сосок при кормлении ребенка «как сигарету» или придавливать пальцем какую-либо часть груди. Необходимо лишь поддерживать грудь ладонью снизу. Любое длительное надавливание ухудшает отток, а значит, повышает риск развития лактостаза.

Неправильное ношение бюстгалтера. Сюда относят постоянное ношение, а также ношение чрезмерно плотного бюстгалтера. Бюстгалтер должен умеренно плотно прилегать к груди, но не сдавливать ее. Если размер груди не чрезмерно велик, то в ночное время в перерывах между кормлениями бюстгалтер можно снимать. Однако ночью подстерегает и другая опасность — сон на животе может спровоцировать чрезмерное сдавливание груди и развитие лактостаза.

К дополнительным причинам развития лактостаза относят травмы груди (даже незначительные), стрессовые ситуации, переутомление, недосыпания и другие на первый взгляд безобидные состояния.

Лечение начальных (негнойных) стадий мастита похоже на лечение лактостаза. Чаще всего бывает достаточно просто правильно приложить малыша к груди. Именно по этой причине во многих отечественных и зарубежных рекомендациях звучит фраза: «при лактостазе не прекращайте кормление ребенка». Правильным является положение, при котором животик ребенка прижат к животу мамы.

Кроме того, существуют советы по смене позы ребенка при кормлении. Как ни странно, таких поз довольно много. Например, в самом распространенном участке (верхнее-наружной части железы) хорошо сцеживается в положении «футбольный мяч» и «валет». В первом случае мама сидит, а малыш лежит на высокой подушке, прижавшись животиком к маминому боку. Ножки ребенка направлены в сторону маминой спины. Мама при этом держит головку и тело малыша таким образом, что это напоминает мяч в руке при игре в регби или американский футбол. Поза «валет» похожа на ее обычное понимание, т.е. мама и ребенок располагаются на кровати «валетом». Для практического использования этих поз желательна консультация специалиста, который на практике подскажет и покажет, как правильно использовать ту или иную позу при кормлении ребенка.

Другим принципиальным способом лечения лактостаза является **частое прикладывание ребенка к груди**. В период лечения лактостаза это можно делать даже ежечасно. Времена кормления по расписанию канули в лету. Уже давно доказано, что грудной ребенок может и должен кушать, когда ему хочется. Маме достаточно лишь предлагать грудь чуть чаще.

Следующим принципом является лечебно-профилактическое **сцеживание**. Если лактостаз выражен или ребенок отказывается от груди, то необходимо осуществлять дополнительное сцеживание молока. Сцеживание надо проводить от 1 до 3 раз в сутки. Наиболее важно при этом сцедить уплотненную дольку. Нет необходимости сцеживаться после каждого кормления, это лишь подстегивает дополнительную выработку молока на фоне лактостаза. Полное сцеживание после каждого кормления является сигналом для выработки дополнительного количества молока. По этой причине полное сцеживание ре-





комендуют мамам, у которых молоко прибывает недостаточно интенсивно.

С точки зрения профилактики лактостаза постоянное сцеживание может дать обратный эффект: чем чаще будет происходить сцеживание, тем больше придется сцеживаться в дальнейшем. Дополнительный приток молока в данном случае лишь увеличит риск появления повторных лактостазов.

Попытаемся лишь кратко напомнить основные правила сцеживания. Перед сцеживанием молочная железа должна находиться в тепле, что гарантирует свободное вытекание молока. Для облегчения сцеживания можно приложить к груди тряпочку, смоченную в теплой воде, сделать теплую ванночку для груди или перейти для сцеживания молока под теплый душ. Чрезмерное разогревание (использование горячей воды) может быть опасным, потому что в случае ранних стадий мастита избыточное тепло провоцирует рост и размножение микробов. После предварительного и ненавязчивого прогревания необходим массаж груди. Он проводится круговыми движениями, без сильного надавливания, с постепенным приближением от края груди к соску. При лактостазе удастся без труда определить уплотненную дольку. Именно ей требуется уделить особое внимание. Сцеживать надо прицельно, то есть именно уплотненную болезненную область. После сцеживания желательно приложить ребенка к груди. Он поможет отсосать из груди то молоко, которое не удалось сцедить руками.

Если лактостаз длился более 1 суток, то даже после полного сцеживания может на 1–2 дня остаться болезненность и небольшая припухлость в области лактостаза. В случае присоединения еще и мастита воспаление и припухлость дольки не утихают, а даже усиливаются. Это является сигналом для срочного обращения к врачу. При лактостазе следует избегать компрессов и глубокого прогревания молочной железы. Причина проста — если к лактостазу присоединяется инфекция, то компресс лишь навредит. Микроорганизмы начнут активно размножаться и очень быстро лактостаз перейдет в серьезный, а затем, скорее, всего, в гнойный мастит.

Раньше считалось, что главное лечение — это согревающие компрессы. Это мнение

ошибочно, любые компрессы при лактостазе вредны. Кроме того, спиртовые компрессы нарушают гормональную регуляцию выделения молока, что также ухудшает выведение молока из протоков. Также опасен и активный массаж. Если сцеживание и массаж происходят слишком активно, то появляется риск повреждения долек и протоков. В результате возможно развитие сразу двух осложнений: появление новых очагов лактостаза и повышение температуры тела. Первое осложнение вызвано образованием новых пробок, а второе — всасыванием молока в кровь через поврежденные протоки и дольки.

Именно поэтому лактостаз при неправильном лечении становится похожим на мастит (повышение температуры и ухудшение самочувствия), и провоцирует его развитие за счет создания условий для размножения микробов. Поэтому при появлении признаков лактостаза, а также при ухудшении общего самочувствия необходимо в срочном порядке обратиться за врачебной помощью. Помните, что народные средства не всегда оказывают должное действие, а порой становятся опасными, в том числе за счет оттягивания времени начала действительно эффективного лечения.

Если вы все же имеете лактостаз груди, то мы расскажем вам, как с ним можно бороться с помощью **средств народной медицины**.

Капустный лист сможет облегчить боли в груди. Для этого нужно помытый лист надрезать в нескольких местах (для получения капустного сока) и прикладывать к больному месту (можно положить под бюстгалтер). Следует менять лист каждые три часа. Для усиления эффекта капусту рекомендуется смазать медом.

При лечении лактостаза применяют **ромашку**. 2 ст. л. ромашки заливаем 1 стаканом кипящей воды. Настаиваем в течение одного часа. После этого смачиваем в настое марлю и прикладываем к груди, в область больного места (и обязательно в район соска). Продолжительность данной операции равна 15 мин. В течение дня повторять три раза.

Нам понадобятся: **лук, мед и ржаная мука**. Луковый сок смешиваем с медом — примерно по 1 ст. л. Добавляем муки 100–200 г, и делаем тесто из полученного материала, лепим лепеш-





ку и прикладываем к груди. Применяется 3 раза в день.

Испеченную луковцу (пока она теплая, но не горячая) прикладываем к воспаленной груди. Ни в коем случае не использовать камфорные или спиртовые компрессы, так как они блокируют выработку гормона, отвечающего за движение молока в груди.

Берем **лист эвкалипта** и заливаем холодной водой. Ставим на огонь и начинаем кипятить в течение 15 мин. Полученный отвар настаиваем сутки. Пригодится для обработки груди перед кормлением вашего малыша.

МАСТИТ

Причина заболевания — проникновение инфекции через трещины сосков и иные повреждения кожи молочной железы (ссадины, царапины и др.) у кормящих матерей. Проникая в лимфатические сосуды, а после и в соединительную ткань молочной железы, микробы вызывают ее воспаление.

Проявления мастита — распирающие боли в молочной железе, ее набухание, уплотнение в каком-либо месте, покраснение кожи, подъем температуры. Если не принять срочных мер, то на месте уплотнения появляется нарыв, и тогда уже необходима срочная операция.

В целях профилактики мастита женщине нужно соблюдать правила:

Сцеживать остаток молока после каждого кормления.

После кормления обязательно промыть соски теплой водой.

При их сухости нужно использовать нежирный питательный крем.

Каждое новое кормление следует начинать с другой груди.

При появлении первых симптомов заболевания следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Народные средства для лечения мастита

Прикладывать к груди **компресс из мякоти тыквы**, сваренной в небольшом количестве **молока**. Варить до тех пор, пока смесь не загустеет. Перед прикладыванием припарку по-

сыпать сахарным песком, чтобы она хорошо оттягивала гной.

Мазь из семян большого подорожника — для приготовления состава семена хорошенько растолочь и залить теплой водой. Образовавшейся кашицей необходимо смазывать пораженные участки груди.

Японская софора — из расчета 1:1 залить водкой свежие бобы софоры. Дать настояться и процедить. Если используются сухие плоды, то количество водки увеличить в два раза. Полученную настойку необходимо хранить в прохладном и сухом месте. Данный состав широко используется для гнойных ран, полостей и т.д. Тампоны и салфетки, смоченные в настойке, необходимо накладывать на пораженную поверхность раны.

Ряска — данное средство используется как сильный противовоспалительный компонент при лечении мастита. Данный состав необходимо принимать в качестве сухого порошка или непосредственно использовать сырые растения. Хотя доказано, что лучший эффект на пораженную поверхность оказывает смесь ряски с соком алоэ и медом.

Эффективно лечение мастита при помощи **яблок и лимонов**, а также **творожными компрессами с медом**. Необходимо в день употреблять в пищу 2 лимона и полкилограмма сырых яблок. Данные продукты отлично ошелачивают внутреннюю среду, снимают воспаление и поднимают ослабленный иммунитет.

Масло шиповника. Натуральное масло шиповника очень полезно использовать при образовании трещин на сосках, для лечения пролежней, трофических язв и при лучевом поражении кожи.

Облепиховое масло в виде компрессов, смазываний — одно из самых лучших средств лечения мастита.

Порошок из цветков **скипетровидного коровьяка**. Такой состав широко используется при трещинах и микрорасдинах на сосках кормящих матерей. При нанесении порошка пораженную область смачивают свежим соком моркови.

К затвердевшему участку груди привязать протертую **морковь**.

Рисовый крахмал размешать в воде до консистенции сметаны. Нанести на бинт и приложить к больному месту. Через 3 ч все рассосется.





Из картофельного крахмала и подсолнечного масла сделать мазь и смазывать ею затвердевшие участки груди.

Из 50 г кожуры мандарина и 10 г корней солодки сделать смесь. Поделить ее на 2 порции и принимать в виде водного отвара 2 раза в сутки. Этим же отваром можно сделать наружную примочку к затвердевшему участку груди. Кожура мандарина прекрасно подавляет рост стафилококков, как правило, вызывающих гнойный мастит.

Луковицу нарцисса очистить, измельчить и перемешать с вязкой рисовой кашей или ржаной мукой, намазать на больную грудь и применять 2—3 раза в день, смывая теплой водой затвердевшую корку.

Кормящие матери применяют **сок каланхоэ** перистого для лечения трещин на сосках. Больное место поливают соком или накладывают на него марлевую повязку, пропитанную соком.

Сделать сбор из **донника лекарственного, эвкалипта шаровидного, софоры японской** (по 4 ст. л.). На 200 мл кипятка взять 3 ст. л. сбора. Прокипятить, отстоять и отфильтровать. После перемешать со 100 г обычного масла. Эту мазь стерильной салфеткой наносить на тот участок, где есть мастит, захватив здоровый участок молочной железы.

Если возникли признаки нарыва, на это место выложить не водочный компресс, а согревающий — из 2%-го раствора перекиси водорода.

Из ржаной муки, мягкого свежего сливочного масла и свежего молока замесить и сделать лепешку, которую рекомендуется прикладывать к больному месту на всю ночь. Процедуру проводить несколько раз до полного выздоровления.

1—2 ст. л. истолченных плодов софоры японской залить 0,5 л водки. Настаивать в теплом месте 10 дней, иногда взбалтывая, процедить. Использовать при нарывах, флегмоне, при трещинах сосков грудных желез.

Измельчить в порошок **семена тмина** (30 г) и **листья мяты перечной** (30 г). К этой смеси добавить ржаной муки, замесить с водой как тесто и нагреть. Весьма теплым тестом намазывать грудь, если образовался гнойник. Лечение длится несколько суток.

Яблоко натереть на мелкой терке и перемешать со сливочным маслом. Это средство помогает излечению ссадин и трещин на сосках, и на губах.

1/2 стакана сухой травы донника лекарственного с цветками и листьями залить горячей водой, настаивать 5—10 мин, процедить. Смочить густым настоем полотенце, обмотать им грудь, закрыть легким шерстяным платком. Через 2 ч процедуру повторить.

Мастит можно вылечить за 1—2 дня при непрерывной смене компрессов через 2 ч и последующем смазывании всех затвердений прополисной мазью.

Цветы **липы мелколистной** применять в виде примочек и припарок при мастите: 4—5 ст. л. цветков залить 2 стаканами кипятка и настоять 30 мин, процедить.

1 ч. л. порошка сушеных листьев **чистотела** смешать с 2 ч. л. топленого масла. Полученной мазью смазывать больные места.

Обильно смазать соком **чистотела** трещины на сосках; дать время впитаться соку. Эту процедуру проделать несколько раз с промежутками в 2—3 мин. Повторять 3—4 раза в день. Чем больше сока чистотела впитается в трещины сосков, тем быстрее наступит улучшение.

Сырую **свеклу** натереть на мелкой терке и перемешать с медом в соотношении 3:1. Полученную массу наложить на грудную железу и оставить на ночь. Утром смесь убрать, положить в холодильную камеру, грудь обмыть. На следующую ночь процедуру повторить. После сделать перерыв. Провести так 20 сеансов. Свекольную массу можно применять 2 раза.

Перед сном прикладывать к больному месту небольшую часть **чайного гриба**, используя вату либо марлю, покрывая пергаментом или бумагой. Повторять процедуру 5—7 дней.

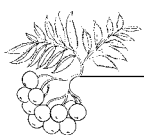
Отруби, смоченные **вином**, прикладывать теплыми к больной груди.

Если есть ощущение затвердевания или проявления воспалительного процесса, нужно наложить на грудь компрессы с горячим настоем из цветков **ромашки** или полуготовым, хорошо нагретым **ячменем** в небольшом мешочке из х/б ткани.

Для ускорения созревания абсцесса при мастите также применяются такие компрессы: прикладывайте к пораженной области сырую измельченную **картошку**, заменяя ее после высыхания.

В 20 г очень мелко нарезанных **листьев грецкого ореха** налить 100 г **растительного масла**,





настоять в закрытой посуде 7 дней, затем состав прокипятить 5–10 мин, процедить через несколько слоев марли, вновь прокипятить на водяной бане 30 мин, добавить 20 г воска и перемешать до охлаждения. Прикладывать мазь на нарыв под повязку.

Растолочь лист **алоэ**, наложить на мастит и сделать перевязку. Менять через 7–8 часов. Хорошо вытягивает гной, способствует созреванию абсцесса.

Листья **красавки** (белладонны) наружно применять при нагноении.

Мастит вылечить можно следующим средством: **настойка красавки** принимается внутрь по 25–30 капель 3 раза в день. 2 ст. л. сухих листьев залить 100 мл спирта или водки, настоять 10 дней, процедить.

Взять сухие **листья табака-самосада**. Вскипятить молоко, опустить в него (кипящее) один табачный лист, затем приложить его к груди. Боль сразу отступит. Менять листья по мере их высыхания: один лист высыхает, его снимают и накладывают на грудь другой лист. Опухоль спадает, грудь приходит в норму.

При воспалении молочной железы (мастит) рекомендуется принимать **мумие** в смеси с **молоком и медом** внутрь: в первые 5–6 дней по 0,3 г 3–4 раза в день, далее по 0,5 г утром натощак и вечером перед сном.

Также смазывать на ночь поверхность воспаленного участка груди тампоном, пропитанным **водным раствором с мумие** в соотношении 1:15. Курс лечения — 25–30 дней. Если необходимо, проведите 2–3 курса лечения с 10-дневным перерывом в зависимости от формы заболевания.

Сухие листья **чистеца лесного** ошпарить кипятком, дать им немного остыть, затем слегка отжать и наложить на больную грудь тонким слоем, зафиксировать повязкой, держать 30 мин. Процедуру повторять несколько раз в день с интервалами в 3–4 часа. Вариант: взять 1 ст. л. листьев чистеца лесного на стакан кипятка, настаивать 1 час в тепле, прикладывать пропитанные этим настоем марлевые салфетки. Средство очень эффективное.

Взять 20 г непросеянной **ячменной муки** и 10 г **листьев крапивы**, залить 1 л воды, кипятить 10 мин. Ставить из этого настоя горячие компрессы, держать столько, сколько можно вытерпеть.

Взять 2 ст. л. корней **окопника**, залить 0,25 л воды, парить на водяной бане 20 мин, настаивать 1 час, процедить; делать компрессы на больную грудь. Корни после процеживания не выбрасывать, а сделать из них кашицу и наложить ее на центр опухоли под компресс. Держать можно до 1 часа, после чего грудь постоянно должна находиться в тепле.

Компрессы избавят от мастита. Возьмите по 1 ст. л. меда, свежего несоленого сливочного масла и дегтя. Все перемешайте и сделайте компресс на грудь. А на другой день сделайте компресс с камфорным маслом. Чередуйте процедуры в течение 1 месяца, потом сделайте месячный перерыв и повторите. Хватит 2 курсов, чтобы избавиться от мастита.

Бузина черная лечит мастит. Ягоды черной бузины промыть, просушить и уложить в трехлитровую банку слоями 1–2 см, присыпая каждый слой сахаром. Закрывать банку крышкой, дать постоять 1 день на столе, затем поместить банку в холодильник на 8 суток. Затем процедить, отжать и сироп снова поставить в холодильник. Принимать утром натощак, за 1 час до еды и вечером (через 12 часов после первого приема, за 1 час до еды) по 1 дес. л., запивая водой. Одновременно к груди прикладывать кусочки свеженарезанной тыквы.

Морковь от мастита. Надо взять морковь, хорошо ее промыть, очистить от кожуры, натереть на мелкой терке, хорошенько отжать, чтобы сок вышел. Жмых же надо завязать в марлю, положить марлевый мешочек в ковшик, залить свежей мочой, немножко разогреть на плите. Вытащить мешочек, отжать его, положить на больную грудь. Сверху — полиэтилен, на него простыню. При этом надо хорошенько укутаться. Если делать такие компрессы регулярно, уплотнение рассосется. Лечение длительное — около 6 месяцев.

Листья свежей **лебеда** растолочь и приложить к больной груди, перевязать не туго. Менять повязку 2–3 раза в день. Можно сухую лебеду слегка отваривать и прикладывать.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухой травы зверобоя с цветками и настоять, укутав, 30 мин. Затем процедить и пить 3 раза в день по 1/2 стакана. Курс лечения — 2–3 недели.

Плоды **инжира** мелко нарезать, поварить в молоке и прикладывать к груди.





Распаренные **листья березы** прикладывать к груди и тепло укутать.

Капуста и укроп вылечат мастит. Несколько листов свежей капусты, промыть и пропустить через мясорубку, чтобы получилась каша. В нее добавить несколько ложек простокваши. Эту смесь выложить на льняную салфетку и приложить к больному месту. Зафиксировать повязкой. Ходить с таким компрессом постоянно, меняя его несколько раз в сутки. Для достижения эффекта надо, чтобы компресс всегда оставался влажным. Одновременно с таким лечением надо принимать внутрь другое лекарство. Взять 100 г семян укропа и проварить их минут 10 в 0,5 л молока. Потом еще 2 ч настоять этот отвар. Принимать его по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Так лечиться в течение 3 недель.

Интересен и **азербайджанский рецепт от мастита**: гипертонический раствор соли, купленный в аптеке или приготовленный собственноручно (1 ст. л. поваренной соли на стакан нагретой воды) и натуральная бязь. Ткань необходимо подготовить, вырезав ее по размеру груди и обязательно оставив отверстие для соска, а затем обильно смочить в растворе. Обязательным является условие утеплить грудь после того, как на нее положили повязку — в данном случае можно использовать теплый шерстяной платок, шарф.

При мастите разогрейте на слабом огне в эмалированной кастрюле мякоть арбуза без зернышек, выложите теплую смесь на ткань из полотна и положите компресс на грудь. Хорошо утеплите и укутайте. Делать ежедневно на ночь до выздоровления.

МАСТОПАТИЯ

Мастопатия (фиброаденоматоз) — заболевание молочных желез, вызываемое дисгормональными расстройствами в организме женщины.

Происходят доброкачественные изменения тканей молочной железы у женщин. Мастопатия бывает у женщин всех возрастов, но чаще ею страдают женщины в возрасте от 25 до 45 лет. По данным статистики это составляет 60–80 % женщин.

При нормальном функционировании женского организма ежемесячные гормональные изменения приводят к циклическим изменениям и в молочных железах. Нарушения в гормональном цикле могут привести к возникновению мастопатии. Факторы риска, присутствие которых повышает вероятность возникновения мастопатии:

- воспаление придатков матки, перенесенное пациенткой;
- наследственный фактор — наличие заболеваний молочных желез у родственников по материнской линии;
- заболевания щитовидной железы;
- заболевания печени и желчного пузыря;
- диабет, ожирение, сосудистые нарушения;
- недостаток йода в организме;
- стрессы, депрессии, нерегулярная половая жизнь;
- аборт, травмы молочной железы, алкоголь, курение, радиация;
- отсутствие или поздняя первая беременность, короткий период грудного вскармливания;
- раннее начало менструаций и позднее их завершение.

Симптомы мастопатии:

- жалобы на боли в молочных железах;
- нагрубание молочных желез; предменструальный синдром, если нагрубание возникает в случае нагрубания во второй половине менструального цикла перед месячными;
- выделения из сосков;
- наличие уплотнений, обнаруженных при прощупывании, отека в молочных железах, болезненных участков, выделений из сосков;
- при обследовании на ультразвуковых аппаратах (УЗИ) обнаружение кист в молочных железах;
- при обследовании на рентгеновских аппаратах (маммография) обнаружение очагов уплотнений в молочных железах, повышенная плотность тканей молочных желез на рентгеновских снимках;
- нарушения баланса гормонов, особенно половых и щитовидной железы;
- при обследовании клеток и тканей выявление избыточного деления эпителиальных клеток, разрастание соединительной ткани.

Профилактика мастопатии — это, в первую очередь, здоровый и активный образ жизни. Ди-





ета должна содержать достаточное количество йода, продолжительный сон, нормированные физические нагрузки, исключение травмирования груди и стрессов.

Лечение мастопатии народными средствами

1 ст. л. травы **зверобоя** на стакан кипящей воды. Заварить как чай. Использовать для компрессов.

Приложить на ночь к груди теплую **тыквенную мякоть без семечек**. На начальной стадии в течение 1 недели будет видимый результат!

Возьмите 2 ст. л. семян **тмина**, 2 ст. л. семян **аниса**, 4 ст. л. сухих цветков **картофеля**, 4 ст. л. сухих листьев **мелиссы**. Сбор измельчить в мелкий порошок, добавить в него 3 ст. л. масла зверобоя, 1 стакан ржаной муки. Из этой массы замесить лепешку, добавляя (для получения теста) горячую воду. На больное место прикладывать компресс в виде тонкой лепешки толщиной 0,5 см. Компрессы менять через каждые 4–5 часов.

При мастопатии полезно применять следующую противоопухолевую **компрессную жидкость**: яичное масло — 2 ст. л., 50%-й раствор мумие — 4 ч. л., пчелиный мед — 100 г. Смазать больное место груди компрессной жидкостью или нанести ее тонким слоем на компрессную бумагу и приложить к больному месту груди, сверху прикрыть марлей и прижать бюстгалтером. Снимать компресс через 8–10 часов. Грудь протереть теплой влажной ваткой и ночь спать без компресса, а утром приложить на 2–3 ч компресс из мелко натертой моркови. Курс лечения 6–8 месяцев.

1/2 стакана **сока красной свеклы** смешайте с таким же количеством **сока моркови**, добавьте 1 ст. л. **порошка корней родиолы розовой** (золотой корень) и 4 ст. л. **облепихового масла** (в крайнем случае можно заменить другим растительным маслом). На больное место нужно ставить компрессы и менять их через 4–5 часов. Курс лечения — 14 дней.

Набрать 0,5 л мертвых майских пчел (когда в мае чистят ульи), залить водкой до полной банки, поставить на 10 дней в темное место, плотно не закрывать (закрывать х/б салфеткой, свернув ее в 4 слоя). Пить по 1 ст. л. 2 раза в день в течение 30 дней.

Взять **луковицу** средних размеров, испечь в духовке. Верхнюю кожицу снять, а остальное

истолочь в кружке до кашицы, залить 2 ч. л. **дегтя**. Полученную однородную массу намазать на тряпочку и приложить к затвердевшему месту. Сверху на тряпочку положить газетку, потом укрыть тряпкой или ватой и можно забинтовать, чтоб было меньше запаха, повязку менять через 8–10 часов. Через пару недель затвердения исчезнут.

Нужно взять 1 ст. л. подогретого **нерафинированного растительного масла**, капнуть туда 40 капель фракции АСД-3, размешать и сделать компресс. Будет адская боль, но нужно терпеть, сколько вытерпите. После 3–4 раз боли уже нет. Излечение полное.

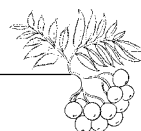
Масло сливочное несоленое, тесто кислое и желток куриного яйца, все взять в равных пропорциях, тщательно перемешать, смазывать тампоны и прикладывать к груди (можно тампоны закреплять лейкопластырем). Курс — 1 месяц.

При мастопатии полезно 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла, сок 2 лимонов тщательно перемешать. Смесь хранить в темном прохладном месте. Смесь наложить на льняную тряпочку и приложить к груди на ночь. Утром снять и на дневное время смазать больное место мазью с апилаком (аптечный препарат). Курс лечения — 2 недели.

Орехово-крапивный мед при заболеваниях груди. При заболеваниях молочной железы (мастопатии, опасности опухолевого заболевания) следует принимать орехово-крапивный мед. Это средство хорошо укрепляет защитные силы организма. Рецепт: в кофемолке размолоть сухие листья черного ореха (4 части) и крапивы (1 часть). Взять 4 ст. л. этого порошка с верхом и залить 0,5 л жидкого, подогретого на паровой бане, меда. Хорошо перемешать и принимать по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой, пока не закончится эта смесь.

При женских болезнях (мастопатии, кистах, фибромиомах) применяется следующий **сбор**: лист черного ореха — 3 части, цвет бузины черной — 1 часть, трава вербены — 2 части, череда — 4 части, цвет золотарника — 6 частей, лист персика — 6 частей и корень солодки — 4 части. Рецепт применения: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 1/3 стакана между приемами пищи и на ночь (3 раза в день). Курс —





10 дней. Перерыв 5 дней, курс повторить еще 2 раза.

При мастопатии можно применить следующее лечение: рекомендуется выпивать до 3 стаканов в день свежего **березового сока** или **настоя березового гриба** (чаги). Пить нужно дробными порциями, дозировку выбирать самостоятельно.

Используйте готовую **настойку календулы** — ее можно купить в любой аптеке. Рекомендуемый прием — по 50 капель 3 раза в день перед едой.

Возьмите 7 бутонов **гвоздики** и 7 цветков **календулы**, залейте их 500 мл **водки**, настаивайте 14 дней в темном месте, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день через 1 час после еды. В случае если вы хорошо переносите настойку (нет аллергии или индивидуальной непереносимости), то за 1 час до еды.

Тонкие перегородки скорлупы грецких орехов залейте **спиртом** (40°) в пропорции 1:10, настаивайте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите и пейте по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Добавляйте в пищу **красный перец** (на кончике ножа).

Красную свеклу натрите на мелкой терке и смешайте с **медом**: на 3 части свеклы 1 часть меда. Смесь намажьте на капустный лист, приложите к больному месту. Зафиксируйте повязкой. Компресс делайте на ночь, утром снимайте. Продолжительность лечения — 7 дней.

При мастопатии очень полезно **лечение соками**. Смешайте 1 стакан морковного сока, 1 стакан свекольного сока, 1 стакан сока черной редьки, 1 стакан сока лимона, 1 стакан чесночного сока, 1 стакан меда и 1 стакан Кагора (всего 7 стаканов). Смешивайте все компоненты деревянной ложкой в эмалированной кастрюле, затем перелейте смесь в стеклянные бутылки с притертыми крышками и храните целебное снадобье в холодильнике. Принимайте по 1 ст. л. этой смеси 3 раза в день через 30 мин после еды. Полученный объем смеси рассчитан на 1 курс лечения. После каждого курса лечения — перерыв 1 месяц. Всего надо провести 5 курсов в год.

Засыпать в термос 1 ст. л. **верхушек цветущего тысячелистника**, 1 ст. л. **пустырника** и 2 ст. л. **череды**, после чего сбор залить 0,5 л кипятка. Настоять ровно 1 час, процедить и от-

жать. Пить утром и вечером по 1/2 стакана за 30 мин до еды. При слабом или больном желудке пить через 20–30 мин после еды. Курс лечения — 6 месяцев при строгом соблюдении порядка употребления настоя. Пропуск даже одной процедуры требует возвращения к началу лечения вне зависимости от времени лечения. Этим способом лечат не только мастопатию, но и фиброму, фибромиому, кисты, хронические аднекситы, эндометриоз, тяжесть внизу живота и другие женские заболевания, касающиеся новообразований. Во время лечения рекомендуется нормальная гармоничная половая жизнь.

ПРОТИВОПОКАЗАНО применять настой в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности. Производить аборт в период лечения также противопоказано.

Для лечения мастопатии пропустить через мясорубку **свежую капусту**, добавить несколько ложек **простокваши** и, наложив на льняную салфетку, прикладывать на больное место до полного исчезновения боли, меняя по несколько раз за сутки, чтобы не дать просохнуть. Внутрь при этом следует принимать следующий настой: сварить в 0,5 л молока 100 г семян укропа и настоять 2 часа. Пить 3 раза в день по 3/4 стакана за 30 мин до еды. Продолжительность лечения 3 недели.

При мастопатиях, миомах и других видах опухолей, в том числе и злокачественных, применяется настойка трилистника. Рвать его нужно после того, как появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начинает подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь его полного высыхания. Измельчить и залить 100 мл спирта (70%-го) — столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить и принимать строго по схеме: на 1 ст. л. воды 3 раза в день за 30 мин до еды: 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 ч. л. И с этого момента принимать по 1 ч. л., пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150–200 мл настойки. Превышение нормы дозировки опасно!

При мастопатии и фиброме 1 ч. л. измельченных в порошок листьев чистотела развести в





2 ч. л. топленого масла. Этим составом смазывать больное место.

Употребление продуктов, содержащих **вита-мин Е**, помогает избежать затвердений в груди.

При мастопатии замечательно помогает сок плодов **черной бузины**. Можно добавить сахар. Не прерываясь, пить 7 дней. Принимать по 1/2 стакана перед едой, натощак.

Взять стакан **кедровых орехов**, отделить ядра от скорлупы. Полученную скорлупу залить 1 бутылкой водки или 70%-го спирта. Настоять 3 дня в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Скорлупа должна оставаться в настойке до конца лечения. Новую порцию настойки готовить из другой порции орехов. Для полного излечения необходимо выпить 6 бутылок. У этого способа хорошая эффективность!

Лечение огуречной травой. 1–2 ст. л. сухой огуречной травы залить 600 мл воды, кипятить 5 мин. Прием: каждый час по 1 ст. л. В течение трех дней. Потом следует сделать перерыв 1 месяц, курс повторять каждый месяц по 3 дня до полного излечения. Обычно оно наступает после 6 месяцев лечения.

Ежедневно утром натощак выпивать сок 1 картофелины среднего размера. Сок получают из тертого картофеля с кожурой. Срок лечения — до выздоровления.

Шалфей лекарственный, ромашка аптечная (цветки), тысячелистник, буквица лекарственная — по 2 части, алтей лекарственный (цветки), крапива двудомная, малина (лист), бузина черная (лист) — по 1 части. Все смешать, взять 2 ст. л. смеси, залить 0,5 л кипятка, настоять несколько часов, процедить. Прием: 1 стакан настоя выпить в 3–4 приема за день за 30 мин до еды, заедая медом. Лечение — 2–3 месяца. Этим же настоем проводить спринцевания через день.

Прием **картофельного сока** в смеси с морковным по 1/2 стакана ежедневно в течение 6 месяцев.

Настой шалфея: 1 ч. л. шалфея лекарственного высыпать в 0,5 л кипятка и кипятят ровно 3 мин, затем процеживают, шалфей удаляют, а в отвар добавляют по 1 ч. л. мяты, мелисы, зверобоя продырявленного и настаивают еще 10 мин. Настой выпивают за день. Срок лечения — до выздоровления.

Настой герани. 1/2 ч. л. свежесрезанных или сухих листьев кроваво-красной герани заливают стаканом кипятка, настаивают 10 мин и выпивают глотками 1 стакан за день. Принимать до излечения.

2 ст. л. **травы горца перечного** на 1 стакан воды. Использовать для примочек.

Отвар горечавки крупнолистной из расчета 1 ст. л. корней и корневищ на 1 стакан воды. Использовать для примочек.

20 г **травы донника лекарственного** на 1 л воды, настоять, применять для примочек.

1 ст. л. **травы зверобоя** на 1 стакан кипящей воды. Заварить как чай. Использовать для компрессов.

2 ст. л. с верхом **соцветий клевера** на 0,5 л **водки**, настоять 10 дней. Использовать для компрессов.

20 г измельченных **корней лопуха** на 2 стакана кипятка, настоять. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды.

Порошок **травы льнянки обыкновенной**, растертый со свежим **сливочным маслом**, применяют для втираний.

3 ст. л. **травы манжетки обыкновенной** на 2 стакана кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана до еды.

20 г **травы спорыша** на 1 стакан кипятка, настоять, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

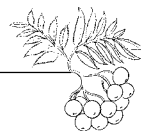
Листья мяты, листья вахты по 2 части, **корень валерианы, шишки хмеля** — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром, днем и на ночь.

Корень синюхи — 1 часть, **листья мяты** — 1 часть, **цветки ромашки, плоды фенхеля, плоды тмина** — по 1 части. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Корень валерианы — 1 часть, **травы пустырника** — 1 часть, **плоды тмина** — 1 часть, **плоды фенхеля** — 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Корень валерианы — 3 части, **листья мяты** — 3 части, **листья вахты** — 4 части. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин,





процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь.

Корень синюхи — 2 части, **цветы ромашки** — 3 части, **плоды тмина** — 5 частей. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь.

Плоды фенхеля — 1 часть, **цветы ромашки** — 1 часть, **корень алтея** — 2 части, **корень солодки** — 2 части, **корневище пырея** — 2 части. 1 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин, принимать в теплом виде по 1 ст. л. 2—3 раза в день.

Взять по 2 части **хвоща** и **зверобоя** и по 3 части **чабреца** и **календулы**, хорошо перемешать. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка (250 мл), 15 мин подержать на медленном огне под крышкой, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чагу измельчить (можно натереть на терке, предварительно размочив) и смешать 3 части с 2 частями **корня солодки** и 1 частью **корня петрушки**. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка (250 мл), 15 мин подержать на медленном огне под крышкой, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Смешать по 5 частей ромашки, таволги вязолистной, 4 части душицы, 3 части корня сельдерея и 1 часть тысячелистника. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка (250 мл), 15 мин подержать на медленном огне под крышкой, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Лечебные отвары хранятся в холодильнике не более 2 суток.

Смешать 5 частей подорожника, 4 части крапивы, 3 части календулы и 1 часть полыни. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка (250 мл), 15 мин подержать на медленном огне под крышкой, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Эффект лечения усиливается, если в этот период пить соки из калины, моркови и облепихи. При хорошей переносимости подойдет смесь соков из свежей капусты, свеклы, черной редьки и алоэ, взятых в отношении 3:2:1:1.

Взять 600 г свежей вешенки, измельчить и залить 1 л качественной водки. Настаивать в темном месте в течение 10 дней. Затем, не процеживая, принимать настойку по 1 ст. л. 1 раз в день перед едой. Когда настойка закончится,

оставшиеся грибы залить 300 г водки, снова настаивать 10 дней и повторить лечение.

Свежие листья **капусты белокачанной** отбить скалкой, чтобы выступил сок. Прикладывать внутренней стороной к гнойным ранам, язвам, опухолям, нарывам, к молочным железам при мастопатии.

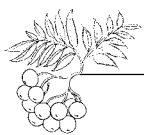
При мастопатии полезно прикладывать к груди **листья лопуха** блестящей стороной. Это средство следует также применять при отлучении ребенка от груди. Листья облегчают и ускоряют рассасывание затвердений, предохраняют от них грудь, как и от опасных очагов.

Смешать 100 г порошка **листьев мать-и-мачехи**, 100 г порошка **листьев омелы белой**, 50 г порошка травы **чистотела** (после годичного хранения), 1 кг **ржаной муки**. Сделать из этой смеси лепешку и прикладывать на ночь при мастопатии к больной груди. Днем лепешку снять, смазать грудь 30%-й прополисной мазью, приготовленной следующим образом: 100 г нутряного свиного сала размешать с 30 г порошка прополиса, положить в эмалированную кастрюльку. Томить на кипящей водяной бане 3 часа, периодически помешивая содержимое, процедить. Хранить в темном месте (не в холодильнике).

Если во время менструации грудные железы увеличиваются и болят, если боль в железах усиливается при ходьбе, малейшем сотрясении или вибрации и дни менструации становятся пыткой, полезно принимать болиголов. Показан он и женщинам, у которых с годами головокружения усиливаются при повороте головы, если в прошлом у них были сложности в работе яичников, матки. Запаздывающая скудная менструация или ее полное отсутствие после простуды, длительной высокой температуры, густые, разъедающие бели белого цвета также хорошо лечатся болиголовом. Настойка. 2 части (по объему) смеси сухих измельченных листьев и семян болиголова залить 4 частями 90°-го спирта, настоять в темном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 капли на 1 ст. л. воды не более 5 раз в день.

При лечении мастопатии часто применяют фитогормоны — сложные соединения растительного происхождения, которые сходны с половыми гормонами. Много фитоэстрогенов содержится в сое, проросших зернах пшеницы.





350 мл свежесжатого **сока из листьев лопуха** разбавить 150 мл качественной **водки** и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. л., разбавляя небольшим количеством воды, 3 раза в день до выздоровления.

Смешать в равных по объему частях **подсолнечное масло**, **сок трехлетнего алоэ** (до среза листьев не поливать 5 дней), **сок редьки** и 70°-й **спирт**, настоять неделю в темном месте и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Одновременно ставить на грудь компрессы с этой настойкой.

Растворите **прополис** на водяной бане до полужидкого состояния. Горячую жидкость нанесите на салфетку и, как только остынет, приложите к груди. Сверху лучше всего укрыть каким-то мехом.

Желательно брать **глину натуральную**, неочищенную. При мастопатии лечение препаратами из глины аптечной не будет давать подобного эффекта. Итак, замесите лепешку толщиной 0,5 мм и наложите на больную грудь на пленку. Накройте полотенцем, сверху одеялом и полежите 30 мин. Первые несколько сеансов боль может усиливаться, а дальше — станет утихать. Уже через десять сеансов боль исчезает.

Приготовить 200 г **чаги** и вечером залить теплой кипяченой водой (1,5 л) и поставить на ночь при комнатной температуре. Утром следующего дня взять **травы тысячелистника** — 200 г, **плодов шиповника** — 200 г, **сосновых почек** — 100 г, добавить 3 л воды, 1,5 ч кипятить на слабом огне, и, укутав, дать настояться в течение 12 часов. Затем процедить чагу и траву, смешать обе жидкости, прибавить сока алоэ — 200 г, меда — 400 г. Одну неделю пить за 30 мин до еды по 1 ч. л. 3 раза в день. Затем все то же самое, только по 1 ст. л. И так принимать эту смесь в течение полугода. Держать в холодильнике. Это очень хорошее средство для общего укрепления организма.

1 ч. л. перемолотого в кофемолке **корня адамова** перемешать тщательно со 100 г **сливочного масла** и таким же количеством **пчелиного меда**. Отложить смесь в темное место на три дня. Употреблять натошак по 1 ст. л. (без верха) 1 раз в день.

5 ст. л. измельченных **корней** залить 0,5 л качественной **водки** и добавить 150 г **меда**, вы-

держивать 3 дня. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

В предыдущем рецепте водку можно заменить домашним **сухим виноградным вином**, но принимать нужно по 1 ст. л. 3 раза в день.

Сварить в 0,5 л **молока** 100 г **семян укропа** и настоять 2 часа. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до приема пищи. Продолжительность курса лечения — 3 недели.

Мелко нарезать 500 г оранжевых (не зеленых!) **плодов адамова яблока** (маклюры), залить 0,5 л качественной водки и дать настояться в прохладном темном месте от 30 дней до 1 года (если дольше — лучше!). Принимать настойку три месяца следующим образом:

- 1-я неделя — по 3 капли на 100 г воды за 20 мин до приема пищи 1 раз в день;

- 2-я неделя — точно так же, но 2 раза в день;

- 3-я неделя — так же, но 3 раза в день;

- в каждую последующую неделю добавлять по 1 капле и пить 3 раза в день, максимально до 7 капель;

- затем уменьшать каждую неделю по 1 капле и довести до 3 капель 3 раза в день.

Это один полный курс лечения. После тридцатидневного перерыва повторить 1–2 курса до полного рассасывания доброкачественной опухоли.

Разрежьте, не отделяя половинки, по толщине **лист агавы**; это необходимо для увеличения сочной поверхности. Закрепите листок на проблемном месте пластырем и завяжите грудь теплым платком. После такого компресса наутро на месте пребывания листа агавы появится сыпь, похожая на коревую. Вскоре исчезают и сыпь, и боль.

МЕНОРРАГИЯ

Меноррагия — это обильные или же излишне длительные менструации. Если в процессе выделяется более 80 мл крови, и менструация длится более семи дней, то можно говорить о меноррагии. При этом цикл не нарушается и интервал между менструациями находится в пределах 21–35 дней. Меноррагия может привести с большой долей вероятности к железодефицитной анемии.





С медицинской точки зрения нормой считается длительность цикла в 21–35 дней, длительность менструального кровотечения — 3–7 дней, кровопотеря — 40–80 мл. Из этого следует, что если увеличивается кровопотеря или ее длительность, то это нарушение нормы и требует выяснения причины и лечения. В среднем почти 20 % женщин имеют кровопотерю в 60 мл; при этом от цикла к циклу эта цифра может колебаться почти на 40 %. Поэтому если однократно отмечались слишком обильные менструации, то повода для беспокойства нет. О меноррагии можно говорить в случае, если женщина начинает ежемесячно терять более 50–60 мл.

У меноррагии много причин. Она может появиться у вполне здоровых девушек и женщин, если они длительное время находятся в состоянии стресса; отмечается умственное или физическое переутомление; имеется интоксикация, вызванная вредными веществами. В основе меноррагии чаще всего лежат психогенные факторы. Однако воспаления органов малого таза и эндокринные нарушения также могут стать причиной болезни. В ряде случаев меноррагия — один из симптомов нарушений половой сферы.

При сильном кровотечении женщине нужно **больше лежать** (положение в постели: голова должна быть ниже остальных частей тела, подложить подушку или одеяло), к животу прикладывать **холодный компресс**, меняя его каждые 30 мин. Можно положить на низ живота мешочек, не пропускающий жидкость, с холодной кашицей из 10–15 ст. л. мелко нарезанного **репчатого лука** и 5 ст. л. **поваренной соли**. Компресс должен закрывать нижнюю часть живота и половые органы. Через 8 часов его нужно снять и заменить новым. Или положить холодный компресс (10 °С), смоченный в воде и столовом уксусе, взятых в равных частях по объему. Компресс держать 2 часа, смачивая его каждые 20 мин. При очень сильной менструации полезно ввести во влагалище небольшое количество **вина, настоянного на порошке коры дуба** (см. ниже), и вставить хлопчатобумажный тампон, чтобы подольше задержать жидкость. При сильных кровотечениях замоченные с вечера **семена льна** заменяют всю пищу. Исключить фруктовые и овощные соки, полностью отказаться от чая, кофе, какао, мясных и рыбных

продуктов, яиц, сыра, сладостей. Нельзя есть и тяжелую пищу, такую, как мучные изделия, капусту, зато полезно ежедневно принимать порошок из скорлупы 2–3 вареных куриных яиц. В промежутках между менструациями проводить общее лечение, которое устраняет основные причины заболевания.

Принимайте **витамин С** — самое простое лекарство при очень обильных менструациях. Он уплотняет стенку крошечных кровеносных сосудов матки — капилляров, способствуя тем самым ежемесячному уменьшению кровопотери. Употреблять его следует в количестве 1000–2000 мг ежедневно, начиная за несколько дней до начала менструации и продолжая до ее окончания.

Народная медицина рекомендует

Очень эффективно **вино из коры дуба**. 50 г **дубовой коры** смолоть в порошок, добавить 1 л **красного вина**. Настаивать 24 часа, процедить, нагреть до 35 °С. Перед употреблением закладывать тампон во влагалище. В 1-й день принимать по 1 ст. л., во 2-й — 2 ст. л., и так до 6 дней. С 6-го дня — опять по 1 ст. л., до прекращения кровотечения.

3 раза в день принимать по 1 ст. л. следующей смеси: 7 **белков свежих куриных яиц**, 10 г **сушенницы топяной** и 1/2 ч. л. **лимонной кислоты** растереть в порошок. Через 10 мин после этого выпить 75 г **отвара трав** (по 50 г каждой): **пастушьей сумки, подорожника, полевого хвоща, листьев буквицы лекарственной, скумпии**. 2 ст. л. смеси залить 500 мл воды, кипятить 10 мин.

Пить по 75 г **отвара трав** (по 50 г каждой): **репешка аптечного, тысячелистника, подорожника, листьев земляники, листьев и цветков календулы, гравилата городского, пастушьей сумки, манжетки обыкновенной**. 3 ст. л. смеси залить 600 мл воды, варить 10 мин, процедить.

2 ст. л. **овса** залить 600 мл воды, варить 20 мин, добавить 50 г корней петрушки, смолотых на мясорубке.

1 ст. л. измельченных **листьев лесной земляники** залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 10 дней.

Взять поровну **траву пастушьей сумки и траву омелы белой**. 2 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. При-





нимать утром и вечером по стакану, начиная за 5 дней до менструации и весь ее срок.

Сок из свежих листьев крапивы принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день в 1/4 стакана воды за 20 мин до еды. Или **жидкий экстракт крапивы** (аптечный препарат). Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день за 30 мин до еды в 1/4 стакана воды.

1 ст. л. **травы зверобоя** залить 300 мл кипятка, настоять в закрытой посуде 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

1 л **сухого вина** смешать с 8 ст. л. **корней и листьев ежевики**, варить на слабом огне 1 час. Принимать по 50 мл 3 раза в день перед едой.

Натереть на терке равное по весу количество **свеклы, редьки, моркови**, хорошо перемешать. Съедать натощак 100–200 г смеси.

1 ст. л. **травы дубровника обыкновенного** залить стаканом кипятка, настоять в теплом месте 2 часа, процедить. Принять весь настой в течение дня за 4 приема.

Обильные менструальные кровотечения можно привести к норме, если ежедневно добавлять в чай измельченные **плоды айвы** или принимать 3 раза в день на кончике чайной ложки **порошок семян айвы**. Прием начинать за неделю до менструального цикла.

При обильных менструальных кровотечениях в 25–35 лет (необходимо по одному месяцу в каждый сезон (4 раза в год) пить **чай** с добавлением **порошка коры или плодов крушины**, чтобы избежать в дальнейшем тяжелого климакса с обильными кровотечениями.

3 ст. л. **плодов или листьев малины** залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 4 раза в день при чрезмерной менструации.

Водяной перец суживает сосуды матки, повышает свертываемость крови и действует как обезболивающее и кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Горец почечуйный суживает сосуды матки, оказывает, кровоостанавливающее действие, повышает тонус матки и применяется при воспалительных заболеваниях ее и как дезинфицирующее средство.

Спорыш вызывает сокращение матки, ускоряет свертываемость крови, понижает артериальное давление. Спорыш назначают для после-

родовой инволюции матки, при гиперменоррее, маточных кровотечениях в послеродовый и после-абортный периоды, при фибромиоме матки и при железодефицитной анемии, вызванной длительными ювенильными маточными кровотечениями.

Пастушья сумка применяется при изнурительных климактерических кровотечениях, при раке матки, ее атонии. Эта трава регулирует менструальный цикл и применяется как кровоостанавливающее средство при всех внутренних кровотечениях.

Фармакологической промышленностью выпускается **жидкий экстракт пастушьей сумки** на 70%-м спирте. Назначают его по 20–25 капель 3 раза в день как кровоостанавливающее средство после родов, а также при длительных и обильных менструациях. При аденоме матки 1 ст. л. мелко нарезанной травы настаивать 4 мин в 200 мл кипятка и выпить сразу.

При атонии матки в послеродовом периоде (несократившаяся матка сильно кровоточит) 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 200 мл кипятка, настаивать 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Календула останавливает маточные кровотечения, особенно после тяжелой работы, когда говорят: «Надорвалась».

Огуречная огудина применяется для остановки маточного кровотечения. 40–60 г сырья и 0,5 л воды довести до кипения и выпить в 4 приема.

Тысячелистник, содержащий витамин К, обладает кровоостанавливающим, антиаллергическим, ранозаживляющим и противовоспалительным свойствами, усиливает сокращение матки и сокращает время кровотечения.

Бадан толстолистный обладает кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным, противомикробным свойствами. Его применяют при обильных менструациях на почве воспалительных процессов придатков, фиброме матки, кровотечениях после аборт, эрозии шейки матки.

Калина (кора) усиливает тонус мускулатуры матки, обладает болеутоляющим, антисептическим и сосудорасширяющим действием. Отвар из коры калины применяется как кровоостанавливающее в послеродовом и климактерическом периодах, при маточных кровотечениях на почве





воспалительных заболеваний, при болезненных и обильных менструациях.

Конский каштан — зрелые семена и высушенные листья используют при маточных кровотечениях, особенно климактерических.

При признаках меноррагии в возрасте 11–17 лет эффективен **экстракт манжетки обыкновенной**. Возьмите 2 ст. л. травы манжетки и кипятите ее в 300 мл воды 5 мин. Принимайте три 3 раза в день по 200 мл. Настой манжетки можно пить за 2 недели до менструации в профилактических целях.

Возьмите 2–3 ст. л. **травы герани луговой** (в народе она еще носит название **волчья ступа** или **волчьи лапки**) и настаивайте 2–3 ч в 0,5 л кипятка. Выпейте настой в течение дня.

Возьмите 200 г **листьев алоэ**, 3 ст. л. **корневищ горца змеиного** (народное название **змеевик**), 600 г **меда**, 600 мл **красного вина**. Вскипятите все на водяной бане в течение ч и принимайте до еды по 1 ст. л. три раза в день.

Возьмите 2 ст. л. **семян овса**, залейте 600 мл воды и кипятите в течение 20 мин. Добавьте в отвар 50 г мелкоизмельченных корней петрушки и дайте ему еще настояться. Отвар процедите и пейте в течение дня.

Кровоостанавливающие сборы

Лист крапивы — 3 части, **трава пастушьей сумки** — 2 части, **кора калины** — 2 части, **корень кровохлебки** — 2 части, **трава тысячелистника** — 2 части, **трава яснотки** — 1 часть, **трава зверобоя** — 1 часть, **лист кипрея** — 2 части, **цветки лабазника** — 2 части.

Плоды кориандра — 1 часть, **плоды укропа** — 1 часть, **трава полыни** — 2 части, **трава спорыша** — 2 части, **лист крапивы** — 3 части, **трава яснотки** — 2 части, **цветки клевера** — 2 части, **трава пастушьей сумки** — 2 части, **кора калины** — 2 части, **плоды шиповника** — 4 части, **корень солодки** — 3 части, **корень аира** — 2 части.

Корень горца змеиного — 2 части, **трава пастушьей сумки** — 2 части, **корень кровохлебки** — 2 части, **корень аира** — 1 часть, **корень бадана** — 1 часть, **лист крапивы** — 3 части, **плоды боярышника** — 2 части, **плоды шиповника** — 4 части, **кора калины** — 2 части, **цветки лабазника** — 5 частей.

Корень солодки — 2 части, **корень пиона уклоняющегося** — 2 части, **корень кровохлеб-**

ки — 1 часть, **корень аира** — 2 части, **корень левзеи** — 2 части, **корень алтея** — 3 части, **корень одуванчика** — 3 части.

Корень сабельника — 3 части, **корень кровохлебки** — 2 части, **трава тысячелистника** — 2 части, **кора дуба** — 2 части, **плоды шиповника** — 5 частей, **плоды рябины черноплодной** — 3 части, **кора ивы** — 4 части, **корень гравилата** — 2 части.

Корень кровохлебки — 4 части, **лист манжетки** — 2 части, **трава герани** — 2 части, **лист черники** — 3 части, **плоды черемухи** — 2 части, **кора калины** — 1 часть, **трава пастушьей сумки** — 1 часть, **цветки лабазника** — 2 части, **трава спорыша** — 1 часть.

Корень кровохлебки, **корень горца змеиного**, **трава горца почечуйного**, **трава спорыша**, **трава пастушьей сумки**, **лист подорожника**, **плоды шиповника**, **корень солодки** — поровну.

Трава астрагала, **плоды софоры**, **трава люцерны**, **шишки ольхи**, **корень одуванчика**, **трава соснуреи**, **трава тысячелистника**, **цветки бессмертника**, **корень девясила**, **цветки арники**, **корень кровохлебки** — поровну.

Корень сабельника, **трава эдельвейса**, **плоды черемухи**, **корень бадана**, **трава зопника**, **трава грушанки**, **плоды кориандра**, **лист крапивы**, **трава спорыша**, **трава пастушьей сумки**, **плоды рябины черноплодной** — поровну.

Корень горца змеиного, **кора калины**, **трава герани**, **корень аира**, **трава будры**, **трава вероники**, **кора дуба**, **трава омелы**, **трава репешка**, **трава татарника**, **корень солодки**, **трава зверобоя**, **трава тысячелистника** — поровну.

Приготовление настоя из сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного сырья залить 1 л кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь, процедить. Принять в течение дня полученный литр настоя. Курс лечения — 3 месяца. В дальнейшем лекарственные растения применяют только непосредственно во время месячных. Прекращают фитотерапию за 1–2 месяца до планируемой беременности.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Улучшение при фитотерапии наступает через 2–3 недели регулярного приема сбора трав. Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора.





МЕТРОРРАГИЯ

Метроррагия — это кровотечения матки. Не стоит путать это заболевание с менструальным циклом: метроррагия может проявиться у женщин любого возраста и не имеет цикла.

Заболевание может быть вызвано многими причинами, например, поражением базального слоя при острых воспалениях матки.

Также причиной являются неинфекционные и инфекционные маточные заболевания, такие как миома матки, эрозия шейки матки, эндометриоз, хорионэпителиома.

Метроррагия в пожилом возрасте может служить первым звоночком при раке шейки матки. Известны случаи, когда это заболевание проявлялось и во время психических расстройств. Метроррагия может проявиться вследствие внематочной беременности и аборта. В таком случае женщина испытывает сильную боль.

Во время маточных кровотечений для облегчения состояния больной необходимо провести комплекс мер. Во-первых, женщина должна соблюдать постельный режим. Следует подложить под тазовую область больной подушку, при этом надо немного опустить головную часть кровати. К нижней части живота следует приложить холодный компресс.

Метроррагия — болезнь не новая, и наши предки давно уже придумали простые методы лечения и профилактики маточных кровотечений. Во-первых, женщинам при этом заболевании следует принимать продукты, содержащие витамин К (листья люцерны, хвоя, цветная капуста, шпинат).

При обильных и продолжительных кровотечениях народная медицина советует принимать пастушью сумку. Она регулирует менструации, и издревле применяется для остановки внутренних кровотечений. Пастушья сумка также полезна при раке и атонии матки. Самым распространенным народным методом лечения метроррагии и облегчения менструации является календула. Эта трава останавливает кровь и возвращает душевное равновесие женщине.

Старинное средство остановки маточных кровотечений. Приготовить его очень просто:

очищаем 5–7 **неспелых апельсинов**. Кожуру заливаем 1,5 л воды и ставим на огонь. Ждем, пока в кастрюле не останется примерно 0,5 л воды. Добавить к отвару **сахар/мед/варенье** по вкусу и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

При маточном кровотечении пейте по 1/3 стакана **отвара травы омелы** (варите 1 ст. л. сырья в 0,5 л воды, пока не останется половина жидкости, охладите и процедите).

Залейте 20 г недозрелых **шишек кипариса вечнозеленого** стаканом медицинского спирта и настаивайте 14 дней, ежедневно встряхивая. По 20 капель утром и вечером. В критических случаях средство можно использовать после 12-часового настаивания.

Смешайте по 30 г **горца перечного и пастушьей сумки**, 60 г **цветков конского каштана**. Заварите 1 ст. л. смеси стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте в день по 2–3 стакана настоя.

При маточном кровотечении будет полезно пить охлажденный **чай из листьев мяты** перечной в сочетании с соком из плодов красной рябины.

Также полезно есть **ягоды рябины красной, терна, калины, свежие яблоки** кисловяжущие, **груши**.

1 ч. л. измельченных **корней барбариса обыкновенного** настаивайте в 2 стаканах кипяченой воды 4 часа; выпейте весь настой в течение суток мелкими глотками в несколько приемов.

При гинекологических заболеваниях как кровоостанавливающее средство применяется **настой василька wonючего**: 10 г измельченной травы на стакан кипятка, 15 мин настаивать. Профильтруйте через 2 слоя марли и принимайте 3–4 раза в день по 1 ст. л.

Эффективное **кровоостанавливающее средство** — **отвар плодоножек вишен** (на 1 стакан кипятка 1 ч. л. измельченного сырья, варите 10 мин, охладите и процедите; принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день).

Отвар веточек, коры и корней граната обыкновенного: по 2 ст. л. 2 раза в день (кипятить на слабом огне 30 мин 20 г сухого сырья в стакане воды, охладить и процедить).

Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день **отвар ивы белой**: варите в закрытой посуде на водяной бане в стакане кипятка 15 г измельченной коры ивы, в горячем виде процедите.





Заварите в 0,5 л кипятка 1 ст. л. измельченной **травы дудника лесного** на 30 мин. Пейте по 1/2 стакана настоя за 15 мин до еды 3–4 раза в день; это средство превосходит во много раз действие известного аптечного препарата викасола.

Принимайте 3–4 раза в день по 1–2 ст. л. **настоя сухой травы, цветочных почек или цветков гвоздики пышной** (настаивайте 20 мин 2 ч. л. сырья в стакане кипятка).

МИОМА

Миома — доброкачественная опухоль. Обычно бывает у женщин в возрасте 30–50 лет. До наступления половой зрелости и в менопаузе встречается крайне редко. Одной из причин ее возникновения являются эндокринные нарушения яичников и гипофиза. Миома, даже достигающая больших размеров, чаще всего протекает бессимптомно. Во многом это зависит от места расположения опухоли. Бывают случаи, когда небольшая миома вызывает маточные кровотечения, циклические и ациклические. Вторым по частоте симптомом миом матки являются боли, носящие разнообразный характер: тянущие, постоянные, сопровождающиеся чувством тяжести внизу живота и т.д. Миома нередко сопровождается белями, как правило, жидкими и водянистыми. Нередко также наблюдается нарушение функций соседних органов (мочевого пузыря, мочеточников, прямой кишки, крупных сосудов и нервных узлов таза).

Показаниями к хирургическому лечению являются следующие факторы:

1. Обильные маточные кровотечения, приводящие к анемии.
2. Быстрый рост опухоли.
3. Миома шейки матки.
4. Перекручивание узла опухоли.
5. Некроз ткани опухоли.

Лечение миом может быть симптоматическим, хирургическим и рентгенологическим.

Народная медицина рекомендует для профилактики и лечения следующие лекарственные растительные средства:

Профилактикой для предупреждения болезней матки будет ежедневное употребление около 5–6 ст. л. **кураги, изюма, чернослива**.

Миому матки поможет вылечить **настойка** из целебного растения **чистотела** — настаивать чистотел будем на **водке**, берем 2 ст. л. измельченной травы чистотела, добавляем 1 стакан (200 г) водки (водка должна быть хорошего качества — не паленка). Перемешиваем, настаиваем около месяца. Принимать натошак — 1 капля настоя на 1/2 стакана холодной прокипяченной воды (1-й день); 2 капли на 1/2 стакана (2-й день); и т.д. до 15 капель.

Превосходное народное средство. Взять 1 г коры крушины, 2 г цветков боярышника, 1 г цветков ромашки аптечной, 1 г цветков календулы, 3 г травы пустырника и 3 г цветков бессмертника. Все травы перемешиваем, заливаем 0,5 л кипятка и настаиваем около 12 часов, процеживаем. Принимаем по стакану (200 мл) по два раза в день за 30 мин до еды. Курс полного излечения миомы матки — около 3–4 месяцев.

Грецкие орехи. **Настойку** из грецких орехов принимают при миоме матки по 2 ст. л. утром и вечером. Для приготовления настойки литровую банку на 3/4 засыпают перегородками, доверху заливают водкой и в течение 1 месяца настаивают при комнатной температуре, процеживают.

Сок картофеля. Ежедневно утром натошак принимать по 1/2 стакана сока картофеля (лучше розовых сортов) в течение 6 месяцев.

Из **картофельных цветков** готовят **настой** и пьют его по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца. Для приготовления настоя 1 ст. л. сухих цветков (или 2 ст. л. свежих) заливают стаканом кипятка и настаивают в теплом месте 1 час. Процеживают.

Пион уклоняющийся (Марьин корень). В тибетской медицине корни входят в состав противоопухолевых лекарств. 1 ст. л. мелкоизмельченных сухих корней залить 3 стаканами кипящей воды, настоять 30 мин в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Приготовить **сбор: корневище аира** — 2 части, **корень девясила** — 1 часть, **травы хвоща полевого** — 1 часть, **травы зверобоя** — 2 части, **плоды шиповника** — 5 частей, **травы пустырника** — 3 части, **плоды боярышника** — 2 части, **листья мать-и-мачехи** — 1 часть. Смесь залить 0,5 л кипятка, настаивать на ки-





пящей водяной бане 20 мин. Охладить, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При миомах и фибромиомах матки принимают **плоды и настой из всего растения земляники**.

Отвар из цветков белой лилии рассасывает уплотнения матки (миомы, фибромиомы, фибромы).

Лопух. Выкапывают корни двухгодичного лопуха и высушивают их в тени. Затем измельчают до порошкообразного состояния. 5 г порошка заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в плотно закрытой посуде в темном месте 12 часов. Процеживают и пьют по 100 мл 4 раза в день в течение 1 месяца. Затем делают перерыв 10 дней и повторяют курс лечения. Средство эффективно при миомах и фибромиомах матки.

Приготовить лекарственную смесь: **сок из корня лопуха + мед + облепиховое и зверобойное масло** (все ингредиенты берем поровну). На ночь ставить тампоны с такой целебной смесью. Между прочим, этот состав излечивает также пародонтоз, если будете полоскать рот 3 раза в день после еды или наложите на десны пропитанные снадобьем марлевые жгутики (подержать 15 мин).

Залить 0,5 л **водки или самогона** 250 г неочищенных (со скорлупой) **кедровых орешков** и настаивать 14 дней. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, не запивая и не заедая ничем. Такое лечение нужно проводить довольно долго: кому-то помогут 2–3 бутылки настойки, а кому-то и больше. Эта настойка лечит также кисту на яичниках.

Натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку одну **луковицу репчатого лука**. Сделать тампон из марли с наложенной кашицей лука. Вечером поставить его внутрь, лечить — вот так две недели.

Чернобыльник (полынь обыкновенная). Авиценна писал, что если сжечь траву полыни и ввести золу в матку, то это «вылечит язвы матки и устранит опухолевые узелки».

Шафран. Древнетибетские медики считали, что препараты из шафрана (настои, отвары, порошок цветков и листьев) помогают от затвердений и злокачественных язв в матке. При местном применении шафран рассасывает опухоли и помогает при рожистом воспалении.

Тем, кто мучается от миомы матки, необходимо смешать 100 г **травы чистотела**, 100 мл 96°-го спирта, 200 г натурального **меда**, настоять все 5 дней, а потом принимать по 1 дес. л., заедая **сливочным маслом**, 2–3 раза в день за 30 мин перед едой. Параллельно можно пить настой корня пиона уклоняющегося. Нужно 1 ст. л. размельченных сухих корней залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 мин в плотно закрытой посуде, процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в денек перед едой. Помогает прием этого настоя также при неврастении, бессоннице, эпилепсии и вегето-сосудистой дистонии.

Взять **корень молочая Палласа**, перетереть в порошок и принимать его на кончике ножа 3 раза в день за 20–30 мин до еды, запивая водой. И так ежедневно, не пропуская ни одного дня, в течение трех месяцев. Миома полностью рассосется.

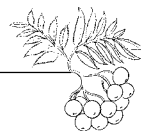
Надо измельчить и смешать 50 г мужского **папоротника** и 1 стакан **кедровых орешков** вместе со скорлупой, влить 0,5 л **коньяка** и оставить на 10 дней в темном месте. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день до выздоровления.

В течение 10–12 дней закладывать на ночь во влагалище небольшой **шарик прополиса**. Сделать 5 дней перерыв и вновь повторить. И так 5–6 курсов. Миома рассосется.

Залейте 2 стаканами **молока** 1/2 стакана **семян льна**, поставьте на огонь, доведите до кипения и проварите до состояния густой каши. Добавьте в нее измельченную на терке небольшую **головку лука**, по 1 ст. л. **водки** и любого **растительного масла**. Все тщательно перемешайте и поместите смесь в мешочек из хлопчатобумажной ткани. Теплым приложите к низу живота в области миомы или фибромиомы. Держать до охлаждения. После этого следует выпить настой трав. Измельчите и смешайте в равных по весу частях корни сушеницы садовой, траву чистотела, цветки календулы, траву цикория и корень калгана. Залейте 1 ст. л. смеси 0,5 л воды, дайте настояться 10 мин, процедите и выпейте весь настой глотками в течение дня. Курс лечения — 2 месяца.

Очень полезно женщинам, болеющим фибромиомой, употреблять **щавель, софору японскую и калину**. По 5–10 ягод калины растереть с сахаром или медом и пить как чай в критические дни.





Смешать по 1 ст. л. с горкой **цветов ромашки аптечной и календулы**, а также 1 ст. л. без горки **травы чистотела с цветами**. Засыпать смесь вечером в термос, залить 0,5 л крутого кипятка и оставить на ночь. Утром процедить и поставить в холодильник. Пить теплым по полстакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц. После десятидневного перерыва повторить.

Взять по 25 г **сосновых почек, прополиса, календулы, тысячелистника, полыни, чистотела, Марьяна корня**. Все засыпать в двухлитровую банку и залить 1 л спирта. Настоять 2 недели, иногда встряхивая. Отжать и пить по 1 ч. л. 3 раза в день до еды, пока настой не закончится. Если нет сухого Марьяна корня, можно купить в аптеке настойку пиона, но в этом случае нужно убавить количество спирта.

Возьмите по 1 ст. л. **меда, свежего несоленого сливочного масла и дегтя**. Все перемешайте и поставьте тампон с этой смесью во влагалище, а на другой день с камфорным маслом. Чередуйте процедуры в течение 1 месяца, потом сделайте месячный перерыв и повторите. Хватит 2 курсов, чтобы избавиться от опухоли.

Кирказон — ядовитое растение! Обязательно ознакомьтесь с противопоказаниями и проконсультируйтесь с врачом. Кирказон нормализует менструально-овуляторную функцию яичников, что способствует регулярным месячным. Поддаются лечению и другие женские заболевания (миомы, кисты, полипы, эндометриты, фибромиомы, эрозии). 1 ч. л. сухой травы залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настаивать 8 часов в термосе, процедить, сырье отжать. Пить по 1/4 стакана четыре раза в день после еды в течение 2 недель. При этом, кроме питья настоев, нужно еще и спринцеваться. Для спринцеваний 3 ст. л. травы кирказона и 1 ст. л. травы чистотела залить 1 л кипятка, настоять до остывания, процедить. Процедуры лучше делать на ночь в течение 10–12 дней. При необходимости курс лечения повторить.

50 г мелкоизмельченной **травы боровой матки** залить 0,5 л качественной водки и настаивать в темной бутылке десять дней, периодически встряхивая. Пить настойку таким образом: первые 10 дней по 1 ч. л., последующие 10 дней — по 1 ст. л., в обоих периодах настойку запивать подслащенной водой. По истечении 10 дней (перерыва) лечение возобновить по той же схе-

ме. После 2 таких порций настойки миома матки полностью исчезает.

Смешать **травы боровой матки и кровохлебка** в равных частях. Затем 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом горячей воды. Настоять минут пять. И принимать по 1 ст. л. три раза в день. Пить до исчезновения проблемы.

Залить 1 стакан **скорлупы кедровых орехов** 0,5 л **водки**, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 1 ст. л. три раза в день. Полгода пить, 2 месяца перерыв, опять полгода пить. Опухоль рассосется.

Купена от миомы (фибромиомы), профилактики возникновения рака молочных желез, матки и яичников. Лечение, начатое на ранних стадиях (скажем, при 5–7-недельном сроке миомы), дает почти стопроцентную вероятность излечения. Это же касается мастопатии молочных желез: чем меньше срок, когда женщина начинает принимать капли, тем быстрее происходит излечение. Применение купены к тому же является профилактикой возникновения рака молочных желез, матки и яичников. Для профилактики заболеваний принимают по 10 капель настойки утром после еды. Для лечения настойку купены принимают по 10 капель утром и днем. Если масса тела превышает 100 кг, то рекомендуется принимать утром 20, а днем — 10 капель настойки. Настойку готовят на 70%-м спирте. 100 г корня залить литром спирта, настоять 20 дней. Для профилактики развития заболевания настойку следует пить утром по 10 капель в течение 2 недель. Перерыв — 10 дней. При необходимости повторить. Настойку купены обязательно нужно капать в воду, настой шиповника или зеленый чай.

Хорошо лечит миому каменное масло. Это натуральный антибиотик. 3 г каменного масла растворить в 1 л кипяченой воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20–30 мин до еды, при повышенной кислотности — за 1 час. И вводить тампоны на ночь: 3 г каменного масла растворить в 500 мл кипяченой воды. Смочить тампон и ввести во влагалище. Делать так до полного выздоровления.

Золотой ус от фибромиомы. Измельчить 25–35 суставчиков коричнево-сиреневого цвета от лианоподобных отростков (количество зависит от толщины суставчиков: до 4 мм в диа-





метре — 35 штук, свыше 4 мм — 25). Залить их 0,5 л **водки**, настаивать 14 дней в темном месте, процедить. Настойка приобретает сиреневатый цвет. При хранении меняет его на коричневый, но это не приводит к потере целебных качеств. Утром натошак за 40 мин до еды к 30 мл воды добавить 10 капель настойки и выпить. Вечером за 40 мин до еды повторить прием в той же дозировке. В последующие дни увеличивать дозу по капле на прием и за 25 дней довести до 35 капель. Затем, убавляя по капле в день, вернуться к начальной дозе. Нужно пройти не более 5 курсов. После 1-го и 2-го — недельный перерыв. После 3-го курса все последующие проводить с перерывом в 10 дней.

Настойка из белых грибов (боровиков) от миомы (фибромиомы). Взять литровую банку, засыпать ее измельченными свежими белыми грибами (лучше брать шляпки), залить водкой, настаивать 14 дней в темном месте, процедить и отжать сырье. Принимать по 1 ч. л. настойки, разведя в 50 мл воды, 2 раза в день за 30 мин до еды. Эта настойка особенно хорошо лечит кисты, миому.

Сбор от миомы, фибромиомы. Засыпать в термос по 1 ст. л. сухих **верхушек цветущего тысячелистника, травы пустырника** и 2 ст. л. **травы череды**, залить 0,5 л кипятка. Настоять ровно 1 час, процедить и отжать. Пить утром и вечером по 1/2 стакана за 30 мин до еды. При слабом или больном желудке пить через 20–30 мин после еды. Курс лечения — 6 месяцев. Противопоказано применять настой в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности. Производить аборт в период лечения также противопоказано. Этим сбором лечат не только фибромиому, но и мастопатию, кисты, хронические аднекситы, эндометриоз, тяжесть внизу живота и другие женские заболевания, касающиеся новообразований. Во время лечения рекомендуется нормальная гармоничная половая жизнь.

Взять 375 г **алоэ**, измельчить на мясорубке (возраст растения должен быть не менее 3–5 лет; перед срезом растение не поливать 5 дней), добавить 625 г **натурального меда** и 675 мл **красного вина** (лучше кагора). Все это смешать и поставить на 5 суток в холодильник (или в другое темное и прохладное место). Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Срок лечения от 2–3 недель до 1,5 месяца.

Прекрасный помощник — **витекс священный**. Он растет на Черноморском побережье Кавказа. В конце сентября — начале октября созревают ароматные плоды, напоминающие по внешнему виду душистый перец. Для приготовления настойки потребуется стограммовый стаканчик размолотых или просто раздробленных **плодов витекса** и 0,5 л 60%-го **спирта**. Настаивать в темном месте 21 день при ежедневном встряхивании, затем настойку профильтровать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 мин до еды с водой. Курс лечения — 3 месяца (пить ежедневно без перерыва).

Брокколи хорошо борется с **папилломавирусной инфекцией**. Все, кто страдает папилломами, ешьте больше капусты брокколи — и вы избавитесь от этого вирусного заболевания! Растираете молоденькую брокколи в фарфоровой чашке с добавлением **водки** до пастообразного состояния. Растирать лучше деревянным или фарфоровым пестиком. На недельный курс лечения потребуется 100 г сырья. Принимать ежедневно по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет от 7 до 12 недель.

Испытанный рецепт лечения миомы матки перепелиными яйцами: в течение 20 дней утром натошак выпивать шесть перепелиных яиц; этот рецепт получил одобрение у больных при многочисленных испытаниях. Однако случается так, что из-за сильного желчегонного действия яиц у некоторых пациентов начинаются проблемы с желчным пузырем. В таких случаях одновременно с приемом перепелиных яиц следует принимать ежедневно **отвар травы бессмертника** и **по 1 таблетке Карсила** 3 раза в день. И еще одно предостережение: этот рецепт нельзя использовать больным, у которых в желчном пузыре обнаружены камни.

1 ст. л. измельченной **травы пустырника обыкновенного** залить 1 стаканом крутого кипятка и в течение 15 мин настаивать на водяной бане в плотно закрытой эмалированной посуде, после охлаждения процедить. Пить по 1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день. Из этой травы можно также приготовить **настойку**: залить измельченное растение качественной **водкой** в соотношении 1:10 и настаивать 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. После процеживания пить по 30 капель перед едой 3 раза в день.





Когда миома матки осложнилась сильным кровотечением, нужно пить следующий настой: до тех пор, пока не остановится кровотечение: 2 горсти высушенной или свежей **ботвы моркови** залить одним литром кипятка, настаивать 30 мин, пить вместо чая.

Тщательно измельчить 50 г **кореньев, стеблей и цветков маточной гвоздики**, залить 0,5 л качественной **водки** и настаивать 12 дней в темном месте, взбалтывая. После процеживания употреблять 3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ст. л. Этот рецепт помогает и при других заболеваниях женской половой сферы. Точно такой же рецепт можно применить из травы **малого барвинка**.

ОСТРЫЙ ЭНДОМЕТРИТ

Воспалительный процесс при остром эндометрите развивается остро, уже на 3–4-е сутки после заражения. При нормальном лечении через 8–10 дней наступает выздоровление. В противном случае процесс переходит в хроническую форму.

Основными клиническими проявлениями острого эндометрита являются: повышение температуры тела, учащенное сердцебиение, познабливание, боли и тяжесть внизу живота, отдающие в крестец и бедра. Появляются раздражительность, беспокойство, нарушения сна. При пальпации нижнего отдела живота отмечается болезненность. Нередки запоры. Хронический эндометрит может быть как продолжением нелеченного острого эндометрита, так и развиваться первично (без острой стадии заболевания).

Основным проявлением заболевания являются маточные кровотечения. Иногда отмечаются мажущие кровянистые выделения в межменструальный период, до и после менструации. Периодически появляются слизисто-гнойные выделения из половых путей. Общее состояние женщины не нарушено, лишь появляются ноющие боли в нижних отделах живота, отдающие в поясницу.

Лечение традиционное

1. Необходимо соблюдение постельного режима в течение всего лечения.

2. Показана диетотерапия. Пища должна быть легкоусвояемой, калорийной, богатой витаминами и минеральными веществами, не должна содержать консерванты и пищевые красители. Принимать пищу надо часто, но небольшими порциями. Рекомендуется также обильное питье.

3. Антибактериальная терапия назначается на основе лабораторных анализов с учетом чувствительности возбудителей заболевания к тем или иным средствам.

Чаще всего назначаются антибиотики из группы пенициллинов (бензилпенициллин натрия, оксациллин, ампициллин), аминогликозиды (гентамицин), цефалоспорины (цефазолин, клафоран) в сочетании с метронидазолом, противогрибковые препараты (дифлюкан, нистатин).

4. Острый эндометрит нередко протекает с выраженной интоксикацией, поэтому необходима инфузионная терапия — внутривенное капельное введение растворов глюкозы и солей, гемодеза, препаратов калия.

5. Назначаются антигистаминные препараты (хлористый кальций, тавегил, кларитин, супрастин, кетотифен).

6. Рекомендуется витаминотерапия — витамин В, С, поливитаминные комплексы.

7. Проводится противовоспалительная терапия с целью уменьшения болевых ощущений и угнетения воспалительного процесса (анальгин, индометацин, бутадиион).

В 1-е сутки заболевания назначается холод (грелка или бутылка со льдом) на низ живота (по 2 ч с периодическим 30-минутным перерывом).

Проводят следующие мероприятия:

1) общеукрепляющую и витаминотерапию (витамины В, В₆, С, В₁₂, калия оротат, рибоксин, метионин, поливитаминные комплексы с минералами);

2) лечебное питание. Из рациона исключаются продукты-аллергены (шоколад, цитрусовые, яйца, легкоусвояемые углеводы). Рекомендуется уменьшить потребление поваренной соли, исключить жареную, копченую, жирную пищу. Требуется обогащение рациона фруктами, ягодами, овощами и кисломолочными продуктами;

3) антигистаминную терапию (кларитин, диазолин);

4) иммуностимулирующую терапию (аутогемотерапию — введение собственно венозной крови в ягодичную мышцу, тималин, Т-активин);





5) седативную терапию (прием препаратов валерианы, пустырника, пиона, новопассит, раствора меда в воде (на ночь);

6) терапию, направленную на нормализацию микрофлоры влагалища (свечи «Ацилакт», вагинальные тампоны с лактобактерином, бифидум-бактерином).

При наличии маточных кровотечений назначаются кровоостанавливающие препараты: дицинон, аминокaproновая кислота. Рекомендуются дозированная физическая активность, прогулки на свежем воздухе. В периоды обострения заболевания назначается также антибактериальная терапия.

Фитотерапия

По 2 ст. л. цветков липы сердцевидной, травы кипрея узколистного, по 1 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, цветков ромашки лекарственной. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, на медленном огне довести до кипения и кипятить в течение 5–7 мин. Настаивать отвар в теплом месте 2 часа, после чего процедить. Отвар принимать по 1 стакану 2 раза в день: утром натощак и вечером перед сном.

По 1 ст. л. корня алтея лекарственного, корня солодки голой, плодов фенхеля обыкновенного, цветков липы сердцевидной, цветков ромашки лекарственной. 2 ч. л. измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать отвар в теплом месте 1 час, после чего процедить. Отвар принимать в теплом виде по 1 стакану 1 раз в день (вечером перед сном).

По 2 ст. л. корня алтея, корня солодки, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ч. л. корня окопника. 2 ч. л. измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне в течение 30 мин. Процедить. Отвар принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день перед приемом пищи. Лечение рекомендуется проводить не более 3 недель.

10 г травы вероники. Траву залить 1 стаканом кипятка и настоять в теплом месте в течение 15–20 мин. Процедить. Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до приема пищи.

По 10 г листьев и плодов шиповника. Листья и плоды шиповника залить в термосе 2 стаканами кипятка, настоять в течение 3–3,5 часа. Процедить. Настой принимать в горячем виде по 1 стакану 2–3 раза в день за 1 ч до приема пищи.

15 г травы тысячелистника. Траву тысячелистника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день через 30 мин после приема пищи. Курс лечения — 8–10 дней. После 3–4-дневного перерыва курс можно повторить.

По 1 части травы вероники, травы душицы, травы лапчатки гусиной, цветков бузины черной, соломы овса, побегов почечного чая, плодов шиповника, травы чистотела. 10 г измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10–15 мин. Настоять в термосе 1,5–2 часа, после чего процедить. Отвар принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день после приема пищи.

По 15 г цветков календулы лекарственной, травы фиалки трехцветной, 10 г травы грыжника гладкого, по 5 г травы пастушьей сумки, почек тополя черного. 1 ч. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 1–1,5 часа. Процедить. Настой принимать по 1 дес. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до приема пищи и перед сном. Курс лечения — 2–2,5 недели.

20 г мха исландского, по 10 г листьев крапивы двудомной, травы хвоща полевого, листьев березы белой, корня стальника колючего. 2 ч. л. измельченного сбора залить в термосе 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 3 часов. Процедить. Настой принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15–20 мин до приема пищи и перед сном. Курс лечения — 2,5 недели.

30 г листьев мать-и-мачехи, по 25 г травы зверобоя обыкновенного, цветков тысячелистника обыкновенного, травы фиалки трехцветной, 20 г листьев крапивы двудомной. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 2–2,5 часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день после приема пищи. Курс лечения — 22–25 дней.

ПАРАМЕТРИТ

Воспаление околوماتочной клетчатки. Оно может быть одно- и двусторонним или занимать все околوماتочное пространство. Наблюдается чаще как осложнение внебольничного аборта, в послеродовой период и др.





В острой стадии параметрита характерны боли, повышение температуры тела, озноб, учащение пульса, нарушение аппетита и сна.

Могут быть также дизурические явления, запоры, нарушения менструации. При влагалищном исследовании определяется наличие воспалительного инфильтрата плотной консистенции, а при нагноении — флюктуация. Матка смещена в здоровую сторону.

Дифференциальный диагноз с острым аппендицитом, внематочной беременностью, пельвиоперитонитом.

Неотложная помощь. Холод на низ живота, анальгин 2–3 мл 50%-го раствора в/м. Госпитализация обязательна.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Предменструальный синдром — *Syndromum Ipraemenstrualis* — физические и психические изменения различной интенсивности (чаще у тех, кому за 30 лет), которые наблюдаются за 4–10 дней до начала менструальных кровотечений: боль внизу живота и в спине, мастопатия, чувство переполнения, расстройство пищеварения, венозный застой ног, головная боль, бессонница, носовые кровотечения, угревая сыпь, прилив теплых волн к голове, сердцебиение, опухание суставов, цистит и др.

В этот период женщины нервничают, становятся раздражительными, агрессивными или, наоборот, впадают в депрессию и т.п. Так, в США в 1996 г. женщины с этим синдромом убили 41 и ранили 338 человек. До настоящего времени причины этого синдрома неизвестны. Можно облегчить страдания, если перейти на растительную пищу: вегетарианки утверждают, что у них перед месячными никаких неприятных признаков не возникает или они малозаметны.

Желательно также на этот период отказаться от шоколада и кофе и ограничить потребление животных жиров.

В этот период **держитесь диеты:**

1. Принимать пищу следует не три раза, а семь раз в день, тогда «химия» организма останется в равновесии.

2. Употребляйте меньше молочных продуктов: не более одного стакана молока, 100 г сыра или творога в день.

3. Меньше ешьте соли — особенно за неделю до месячных.

4. Но побольше ешьте калийсодержащих продуктов: изюм, курагу, капусту, картофель.

5. А также в предменструальный период неплохо было бы отдать предпочтение блюдам из риса и бобовых, так как в них есть вещества, снижающие негативные последствия ПМС.

6. И избегайте пустых калорий, которые содержатся в напитках и сладостях. Если же очень захочется шоколада — такое часто бывает перед месячными — то не отказывайте себе в этом удовольствии, тем более, что для утоления вашей прихоти часто бывает достаточно всего одной дольки шоколадной плитки.

Для того чтобы улучшить свое состояние во время предменструального синдрома, можно воспользоваться **народными средствами:**

Сделайте такой **настой:** в соотношении 1:1 возьмите **аптечную ромашку и перечную мяту**. Затем примите прохладную ванну с температурой 38–39 °С, в которую добавлен этот настой (время принятия ванны должно колебаться от 15 до 20 мин). После ванны возьмите эфирное масло лимонной полыни или лаванды, и вотрите его в виски и область поясницы.

Также полезной будет **ванночка для ног с добавлением 20%-го настоя розы, лекарственной мяты и болотной сушеницы**. После сделайте массаж стоп, используя вьетнамский бальзам или пихтовое масло. Наиболее интенсивно помассируйте края пяток и свод стопы.

Во время предменструального синдрома вам очень пригодится **ароматическая подушка**. Она может состоять из любых успокаивающих растений — **тысячелистника, розмарина, лаванды, душицы, смородины или таволги**.

Повышенную возбудимость, нервное напряжение, раздражительность, плохой сон вам поможет снять **чай: листья мяты, цветки ромашки, трава манжетки, цветки пиона узколистного**. 1 ст. л. сбора растений, взятых в равных количествах, залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин, процедить. Пить свежесваренный чай 2–3 раза в день по 1 стакану.

Облегчают страдания травяные **чаи и отвары**. Примерно за 10 дней перед менструацией можно





пить отвар из корней одуванчика, по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Это спасает от отеков и болезненного увеличения груди.

Помогает **настойка календулы**, по 10 капель 3 раза в день до еды.

Чай в эти дни нужно пить **с мятой и лавандой**. Он помогает снижать нервозность и раздражение, избавляет от резких перепадов настроения, головных болей.

Основное лекарство — это **сбор лекарственных трав**: 2 части манжетки, 2 части крапивы, 2 части календулы, 1 часть Melissa, 1 часть ромашки, 1 часть лепестков розы. Из этой смеси делаем настой и принимаем его вместо чая по чашке 2–3 раза в день.

Рябина при обильных месячных. Обильные менструации обессиливают женщину, снижают гемоглобин, вызывают анемию. Для лечения можно использовать ягоды рябины обыкновенной. 2 ст. л. сухих или свежих плодов рябины обыкновенной залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания. Готовый настой выпейте в течение дня небольшими порциями.

Кусочек **корзинки подсолнечника**, около 50 г (без семян), сварить в 0,5 л воды, добавить 30 г сахара; пить по 50 мл утром и вечером.

При болезненном напряжении молочных желез нужно пить перед началом менструации **настой листьев черной смородины**: взять их 30 г на 1 л кипятка, настаивать 10 мин, пить по 1 стакану 2 раза в день.

При головной боли на область затылка кладут мешочек со свежими крестьянскими дрожжами.

Пить крепкий **зеленый или черный чай** с добавлением **мяты перечной, Melissa, душицы**.

2 ч. л. **цветков бузины черной** настаивать, укутав, в одном стакане кипятка 15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды с добавлением сахара или меда.

1 ст. л. **цветков василька синего** залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Траву душицы и зверобоя взять в соотношении 2:1. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, добавить **корицу или цедру лимона**, процедить. Принимать в горячем виде за 30 мин до еды по 1/3 стакана.

Каждый час пить теплый **чай из цветков ромашки аптечной** или 3–4 раза в день принимать по 30 капель **водочной настойки корневищ валерианы**.

8 г **корневищ аира**, 6 г **травы хвоща полевого**, 4 г **травы золототысячника** и 3 г **травы полыни горькой** залить 0,5 л **сухого вина**, настаивать сутки, периодически встряхивая, поставить на огонь, довести до кипения, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

150 г **тертого хрена**, 0,5 кг **апельсинов**, измельченных вместе с коркой, 300 г **сахара** и 1 л **красного вина** перемешать. Варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, охладить, процедить. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день.

Пить каждый (?) час по одному стакану холодного настоя березовых листьев и после этого ходить несколько минут.

1 ст. л. измельченной **травы кипрея узколистного (иван-чай)** залить 1 стаканом кипятка, варить 3 мин, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

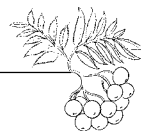
По 1 ст. л. **плодов можжевельника обыкновенного, травы тысячелистника обыкновенного, корневища солодки голой**, 500 мл воды. Компоненты сбора тщательно перемешать, измельчить, 2 ст. л. смеси залить кипятком, поставить на 25–30 мин на водяную баню. Отвар остудить и процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

По 1 ст. л. **цветков боярышника кроваво-красного, травы сушеницы**, 1 ч. л. **цветков ромашки аптечной**, 2 дес. л. **травы пустырника сердечного**, 250 мл воды. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 2 дес. л. смеси залить кипятком. Посуду накрыть крышкой и настоять 5–6 часов. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за неделю перед менструацией.

1 ст. л. **цветков и листьев лилии чисто-белой**, 1 ч. л. **луковиц лилии чисто-белой**, 45 мл **подсолнечного масла**. Компоненты сбора тщательно смешать, измельчить и добавить подсолнечное масло. Настоять 12–24 ч в темном месте. При менструальных болях натирать низ живота.

Лечение предменструального синдрома соками. Рекомендуется пить **любые соки в свежем виде**. Вот несколько рецептов.





1 часть **сока шпината**, 2 части **сока моркови**. Сок шпината и моркови смешать.

Смесь пить натошак перед завтраком.

По 1 части **сока шпината и огурца**, 2 части **сока моркови**. Сок шпината, огурца и моркови смешать. Смесь пить натошак перед завтраком.

САЛЬПИНГООФОРИТ

Так же, как и при всех гнойно-воспалительных процессах, применяется антибактериальное лечение сальпингоофорита. В зависимости от тяжести заболевания препараты сальпингоофорита вводят внутривенно или принимают внутрь. Применяются также средства, повышающие иммунитет женщины, общеукрепляющие препараты (витамины) и проводится физиотерапевтическое лечение сальпингоофорита.

Очень благоприятно для лечения сальпингоофорита использование фитотерапии.

При воспалительных процессах придатков употребляют **горячий отвар** из следующих смесей трав.

Сбор. Василек, лепестки — 10 г; бузина травянистая, корень — 15 г; кукуруза, рыльца — 10 г; толокнянка, листья — 15 г; хвощ, трава — 5 г; грыжник, трава — 10 г и береза, почки — 15 г. Все смешать. 4 ст. л. (каждая с верхом) этой смеси залить 1 л сырой воды, замочить на ночь, а утром кипятить 5–7 мин, остудить и добавить 7 ст. л. сока золотого уса. Выпить этот отвар за день в 5 приемов. Курс лечения — 6 недель.

50 г листьев и стеблей грушанки залить 1/2 л водки. Настоять 2 недели в темном месте, добавить сок золотого уса — 7 ст. л. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день. Применяется при воспалении придатков, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки.

Настой ромашки. Эту траву в народе называют «маточной травой», так как она обладает противовоспалительным, противоаллергическим и обезболивающим действием. Она широко применяется при лечении гинекологических заболеваний. Для лечения сальпингоофорита необходимо взять 1/2 ч. л. сухих цветов ромаш-

ки и залить их 1/2 стакана кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить 3 раза в день в горячем виде.

Настойка травы боровой матки. Для приготовления спиртовой настойки возьмите 50 г сухой измельченной травы и залейте 0,5 л **водки**. Настаивайте жидкость в теплом и темном месте 2 недели, не забывая взбалтывать ее не реже 1 раза в день. Готовую настойку процедите. Принимайте настойку по 1 ч. л., растворив ее в небольшом количестве воды, 3 раза в день в течение 3 недель.

Плоды шиповника коричневого — 5 ст. л., **ягоды черной смородины** — 5 ст. л., вода — 2–2,5 стакана. Ягоды смешать и залить крутым кипятком. Все настаивать в продолжение часа. По истечении указанного времени настой следует процедить через сито с мелкими отверстиями или марлю, сложенную в несколько слоев. Его необходимо применять в комплексном лечении воспалительных заболеваний органов малого таза. Такое средство рекомендуется употреблять внутрь по 1/2 стакана до 4 раз в день.

Плоды шиповника коричневого — 5 ст. л., **ягоды рябины обыкновенной** — 5 ст. л., вода — 2–2,5 стакана. Плоды шиповника и ягоды рябины нужно смешать и затем залить крутым кипятком. Полученную смесь следует поставить на медленный огонь и кипятить в продолжение 10 мин. Полученный отвар снять с огня и оставить для настаивания на 3–4 часа. Приготовленное таким образом средство необходимо процедить через мелкое сито или сложенную вчетверо марлю. Его рекомендуется принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день при воспалительных заболеваниях женских половых органов.

Плоды шиповника коричневого — 3 ст. л., **ягоды брусники** — 2 ст. л., **листья крапивы двудомной** — 3 ст. л., **ягоды черной смородины** — 1 ч. л., вода — 3 стакана. **Ягоды смородины, брусники и шиповник** смешать, добавить измельченные высушенные **листья крапивы**. Все вновь хорошо перемешать. 6 ст. л. полученного сбора необходимо насыпать в чистую посуду, затем залить крутым кипятком. Емкость накрыть крышкой, укутать плотной тканью и оставить на 3 часа. Приготовленный настой следует процедить через сложенную в несколько слоев марлю или мелкое сито и применять по назначению: принимать внутрь по 1 стакану до 3 раз в день.





Плоды шиповника коричневого — 5 ст. л., **ягоды брусники** — 5 ст. л., вода — 2 стакана. Шиповник и бруснику нужно смешать. 2 ст. л. полученного сбора необходимо переложить в чистую емкость и залить крутым кипятком. Смесь требуется поставить на слабый огонь и кипятить в течение 10 мин, после чего снять с огня и оставить для настаивания на 3–4 часа. Приготовленный таким образом настой рекомендуется принимать внутрь по 1/2 стакана до 3 раз в день при лечении воспалений органов малого таза.

Высушенные **ягоды малины обыкновенной** — 1 ст. л., **листья черной смородины** — 1 ч. л., **ягоды рябины обыкновенной** — 6 ст. л., вода — 3 стакана. Сухие и измельченные листья черной смородины необходимо соединить с ягодами малины и рябины. Все хорошо перемешать. 1 ст. л. полученного сбора следует залить крутым кипятком. Емкость поставить на медленный огонь, смесь довести до кипения и кипятить в продолжение 10–15 мин. По истечении указанного времени посуду снять с огня, содержимое настаивать 3 ч при комнатной температуре, после чего процедить через сложенную вчетверо марлю или мелкое сито. Приготовленный таким образом отвар рекомендуется применять при лечении воспалительных заболеваний органов женской половой системы в качестве общеукрепляющего средства. Его необходимо принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день.

По 1 ст. л. **листьев подорожника большого**, **цветков календулы лекарственной**, **почечного чая**, **травы пустырника пятилопастного**, **цветков ромашки аптечной**. Сбор залить 1,5 л кипятка, настоять в течение 40 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день с медом при эндометрите и сальпингоофорите.

По 1 ст. л. **лепестков садового белого пиона**, **соцветий ромашки аптечной**, 1 ч. л. **лепестков садовой красной розы**, 250 мл воды. Компоненты тщательно перемешать и 2 дес. л. сбора залить кипятком. Посуду накрыть крышкой и настоять в течение 40–50 мин, после чего охладить и процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

По 1 дес. л. **цветков календулы лекарственной**, **цветков ромашки аптечной**, **травы пустырника пятилопастного**, **листьев подорожника большого**, **почечного чая**, мед по вкусу, 1 л воды. Компоненты тщательно перемешать,

залить кипятком, посуду накрыть крышкой и настоять в течение 40–50 мин. Настой процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день, добавляя мед по вкусу.

По 1 ст. л. **цветков бузины черной**, **листьев бессмертника**, 1 ч. л. **коры дуба**, 500 мл воды. Компоненты сбора тщательно перемешать, залить кипятком, посуду накрыть крышкой и настаивать в течение 1–1,5 ч. Настой процедить через 2–3 слоя марли. Настой готовить непосредственно перед применением. Теплым настоем спринцевать влагалище 2 раза в день в течение 6–7 дней.

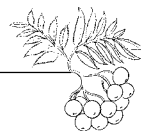
2 дес. л. **травы золототысячника обыкновенного**, 4 ч. л. **цветков донника лекарственного**, **цветков мать-и-мачехи обыкновенной**, 500 мл воды. Компоненты сбора перемешать, тщательно измельчить и залить 2 ст. л. сбора кипятком. Посуду поставить на водяную баню и томить настой в течение 30–40 мин, после чего охладить и процедить через 2–3 слоя марли. Отвар принимать по 60 мл 3–4 раза в день в течение 20–25 дней. После 2-недельного перерыва курс лечения следует повторить.

1 ст. л. **травы зверобоя продырявленного**, 1 ч. л. **травы тысячелистника обыкновенного**, 650 мл воды. Компоненты сбора тщательно перемешать, залить холодной кипяченой водой, посуду накрыть крышкой, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 20–25 мин. Отвар настоять в течение 30–40 мин, после чего процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 125 мл 3–4 раза в день в течение 12–14 дней.

По 1 ч. л. **листьев крапивы двудомной**, **травы тимьяна ползучего**, по 1 ст. л. **цветков мать-и-мачехи**, **цветков зверобоя продырявленного**, **травы тысячелистника**, 2 дес. л. **корней алтея**, 400 мл воды. Компоненты сбора тщательно перемешать, измельчить, 1 ст. л. сбора залить кипятком, поставить на водяную баню и томить 20–25 мин. Отвар охладить и процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 125 мл 3–4 раза в день в течение 4–5 недель. После 2-месячного перерыва курс лечения следует повторить.

Возьмите по 1 части **травы грушанки круглолистной**, **сушеницы болотной** и **цветов ландыша майского**, по 1,5 части **листьев арники горной** и **мяты перечной**, по 2 части **листьев барбариса обыкновенного**, **травы тысячелистника обыкновенного** и **полевого хвоща**, 2,5 ча-





сти почек и листьев березы, по 5 частей семян овса посевного и листьев смородины черной. Из перечисленных компонентов нужно сделать сбор. Затем взять 2 ст. л. сбора, залить их 1 л кипятка. Дать настояться в течение 1 часа. Процедить лекарство через ситечко или марлю, добавить лимон и мед. Принимать теплым по 100 мл 6–8 раз в день.

Возьмите 1,5 части травы горца птичьего, по 2 части травы сушеницы топяной, листьев арники горной, травы мелиссы лекарственной и зверобоя продырявленного, по 2,5 части цветков ромашки аптечной и василька синего, 3 части цветков календулы лекарственной, 4 части травы грушанки круглолистной, по 5 частей семян овса посевного и толченых плодов шиповника, 6 частей листьев и плодов земляники лесной. Приготовьте такой же сбор, как описано в предыдущем рецепте.

Подобранные ванны с лекарственными растениями и другими средствами народной медицины очень эффективны при сальпингоофорите, особенно при его хронических формах.

3–4 глиняных шарика развести в 3 стаканах теплой воды, вылить в ванну, наполненную водой с температурой не выше 40 °С. Лечь в ванну на 30 мин, спокойно полежать, максимально расслабившись. Затем принять теплый душ. Принимать глиняные ванны 1 раз в неделю в течение 2 месяцев.

В 1 л воды растворить 100 г натрия йодида и 250 г калия бромида. Раствор поместить в темную стеклянную бутылку, он хранится в течение 7–10 дней. Ванну заполнить водой, добавить в нее 2 кг поваренной соли (лучше морской), тщательно размешать до полного растворения, затем влить 100 мл раствора, снова тщательно размешать. Температура ванны 35 °С, продолжительность — 10–15 мин. Принимать ванны при лечении сальпингоофорита следует через день. Курс лечения — 15–20 процедур.

Битофитные ванны полезны при всех воспалительных заболеваниях органов половой сферы. Ванну следует заполнить водой (температура 37 °С) и растворить в ней рассол битофита, разведенный водой в соотношении 1:50 (примерно 10 г на 1 л). Для приготовления одной ванны требуется 4 л рассола битофита. Продолжительность процедур 10–20 мин; ванны следует применять через день. Курс лечения — 10 процедур.

Ванны с шалфеем показаны при хронических воспалительных процессах женской половой сферы. В ванну с пресной водой (температура 35 °С) добавить отвар мускатного шалфея, который готовят из сухого растения так: 100 г измельченной травы залить 1 л воды, кипятить в течение 1–1,5 часа, настаивать в течение суток, профильтровать, отжать. Отвар нельзя долго хранить даже в холодильнике.

Ванны с валерианой очень полезны как при воспалительных заболеваниях женской половой сферы, так и для оказания общеукрепляющего и расслабляющего эффекта. Для этого в ванну нужно добавить 2–4 ст. л. экстракта валерианы.

Ванны с розмарином лекарственным применяются при воспалительных процессах половой сферы, но также полезны женщинам в климактерическом периоде. Ванну готовят из экстракта листьев розмарина (2 ст. л. на ванну), либо следует приготовить настой из 300 г листьев этого растения и добавить его в ванну.

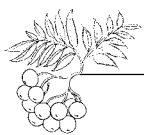
Лечение сальпингоофорита теплом. При хронических воспалениях органов женской половой сферы для снятия болевого синдрома можно использовать лечение сальпингоофорита теплом. Для этого можно применять согревающие компрессы или озокерит.

ФИБРОМИОМЫ И ФИБРОМЫ МАТКИ

Фиброма и фибромиома — это доброкачественные опухоли. Различаются они между собой происхождением. Фибромиома имеет соединительнотканное и гладкомышечное происхождение, а фиброма — только соединительнотканное. Встречаются опухоли везде, где содержатся эти ткани.

Доброкачественные опухоли растут лишь раздвигая (а иногда и сжимая) окружающие ткани, но не прорастая в них. Развиваются в возрасте от 20 до 50 лет. Если опухоли расположены в матке, то возможно нарушение менструального цикла (обильные и продолжительные месячные вплоть до маточного кровотечения). Опухоли больших размеров могут сдавливать соседние органы, что проявляется учащенным мочеиспу-





сканием, запорами, затруднением полового сношения. Женщины, страдающие фибромиомой или фибромой, могут беременеть так же часто, как и женщины, не страдающие этим заболеванием. Но у первых чаще возникают бесплодие, самопроизвольные аборт, первичная слабость родовой деятельности.

Фибромиома, как правило, растет медленно. Быстрое увеличение опухоли в некоторых случаях может быть признаком злокачественного процесса.

Рецепты народной медицины, применяемые при фибромиоме и фиброме матки

Взять траву **резака** 1 ст. л. на стакан кипятка, настоять. Пить 2—3 раза в день при фибромиоме в начальной стадии.

5 г измельченных корней **лопуха**, залить 2 стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) 12 часов, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 1 месяца. Сделать перерыв на 10 дней и продолжить курс.

375 г **алоэ**, измельчить на мясорубке (возраст растения должен быть не менее 3—5 лет; перед срезом растение не поливать 5 дней), добавить 625 г натурального **меда** и 675 мл **красного вина** (лучше кагора). Все это смешать и поставить на 5 суток в холодильник (или в другое темное и прохладное место). Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Срок лечения от 2—3 недель до полутора месяцев.

Трава тысячелистника, листья крапивы — всего по 25 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать, хорошо укутав, 1,5—2 часа. Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды.

Адонис весенний, арника горная, календула, крапива, пастушья сумка — по 1 ст. л. Смесь залить 1 л кипятка, настоять. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

Крапива, чистотел, череда, корень валерианы, пустырник, мята, плоды шиповника, плоды или цветки боярышника — по 1 ч. л., залить 1 л кипятка, настоять. Пить 2 раза в день: на ночь и в перерыве между едой (либо между завтраком и обедом, либо между обедом и ужином).

Взять **перегородки** из 1 кг **грецких орехов**. Залить 0,5 л **водки** и настаивать 10 суток. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Поклонникам уринотерапии — употреблять утром по 100 мл свежевыделенной мочи.

При фибромиоме берут на 3 л кипяченой воды 30 г сухой травы тысячелистника. Кипятить ровно 5 мин, помешивая. Добавить 1 дес. л. каменной соли без йода. Кипятить 10 мин при закрытой крышке. Отставить. Через 5 мин выпустить первый пар. Закрывать крышку, укутать. Настоять до остывания. Принимать 2 раза в день горячим по 1/2 стакана. Сразу возникнут боли. Обычная анестезия не помогает. Принимать 10 дней, затем 5 дней перерыв. Во время перерыва принимать натощак 1 стакан сока свеклы и 1/2 стакана сока моркови. Анализы через 30 дней.

При фиброме матки и воспалительном процессе применяют лист краснокочанной капусты. Обварить кипятком. Прибавить 1 ч. л. меда. Свернуть лист и вставлять во влагалище на ночь. Через полгода цикл повторить.

Листья лесной земляники — 5 частей, зверобой — 2 части, цветки календулы — 2 части, кора крушины — 2 части, трава пустырника — 2 части, цветки ромашки — 2 части, трава тысячелистника — 2 части. 2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 часов в термосе, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день с перерывом на время менструации при фиброме матки.

При фиброме матки с кровотечениями нужно залить 250 мл кипятка 1 ст. л. порошка, приготовленного из шкурки лимона, закрыть посуду крышкой и выдерживать на кипящей водяной бане 15 мин. После чего дать настояться 45 мин при комнатной температуре, процедить, влить в отвар еще 250 мл кипяченой воды и спринцеваться им днем и вечером.

Сбор: корень валерианы — 100 г, змеевик — 100 г, лист земляники — 100 г, крапива — 100 г, трава зверобоя — 100 г, трава чистотела — 100 г, пустырник — 100 г, ромашка — 100 г, цветы василька — 100 г. Все измельчить в кофемолке. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана до еды 3 раза в день.

Рекомендуется в готовый настой добавлять по 1 ч. л. меда. Принимать 2 месяца, затем один месяц перерыв и снова 2 месяца продолжать лечение.

Земляника лесная. Готовить отвар всего растения и пить как чай 3—4 раза в день в течение нескольких месяцев.





Пустырник обыкновенный. Надземная часть растения применяется при фибромах матки и в климактерическом периоде. 1 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить, процедить. Полученный настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Настойка: измельченную траву настаивать на водке в концентрации 1:10 в течение 10 дней в теплом месте, периодически встряхивая содержимое. Профильтровать и принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

Сбор: по 50 г корневищ лапчатки прямостоячей (калгана), коры калины, травы хвоща полевого, пастушьей сумки и горца перечного, листьев березы и черники, цветков каштана конского. 1 ст. л. измельченной смеси залить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Трава пастушьей сумки и зверобоя. Смесь соков травы пастушьей сумки и зверобоя, взятых в равных частях по весу, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Трава чистотела. 10 г измельченной травы чистотела залить 250 мл водки, настаивать до чуть окрашенного цвета, процедить. Принимать, начиная с 2 капель в день, ежедневно добавляя по капле, довести их число до 20, затем по убывающей до 2 капель. Пить с 1/3 стакана воды.

Белый лук. Этот лук легко отличить от обычного репчатого — у него оболочка такая же белая, как и у чеснока. Возьмите небольшую дольку белого лука (примерно как два зубчика чеснока) и натрите на терке или мелко порубите ножом. Полученную кашицу заверните в стерильную марлевую салфетку, перевяжите шелковой нитью, оставив свободный конец, и вставьте в вагину полученный тампон. Такую процедуру нужно выполнять ежедневно на ночь (тампон оставлять до утра) в течение 1 месяца, а может быть и более. Опухоль постепенно начнет уменьшаться и, возможно, рассосется.

Пастушья сумка, тысячелистник, корень лапчатки и кора дуба. Травы взять по 3 части каждой, корня лапчатки тоже 3 части, а коры дуба — 2 части. Взять 1 ст. л. полученной смеси и 500 мл кипящей воды — кипятить на небольшом огне 5 мин, затем еще 5 мин настаивать, процедить. Отвар имеет кровоостанавливающее

свойство. Пейте по 50 мл на один прием. Всего 3 или 4 раза в день до прекращения кровотечения.

Листья земляники лесной, пустырник, зверобой, календула, крушина (кора), ромашка, тысячелистник, крапива. Взять земляники 5 частей, тысячелистник и крапиву — по 1 части, остальные ингредиенты — по 2 части. 2 ст. л. смеси закладывать в термос и заливать литром кипятка, настаивать примерно 10 или 12 часов, процеживать. Настой готов. Его нужно принимать 2 раза в день (по 100 мл) длительно, делая 10-дневные перерывы через каждые два месяца.

Горец птичий, арника (цветки), крапива, календула. Взять 5 частей травы горца птичьего, а остальное — по 2 части. На 2 ст. л. смеси берем 500 мл кипящей воды. Настоять и процедить. Пить при кровотечениях — 1/2 стакана 3 раза в сутки.

Морковь (ботва). Подойдет и свежая, и сушеная ботва — заварить одним литром кипятка 2 горсти травы, настаивать от 30 до 40 мин. Пить как чай несколько дней до остановки кровотечения.

Крапива, череда, чистотел, мята, корень валерианы, пустырник, шиповник, зверобой, боярышник. Все смешать в равной пропорции — по 1 ч. л. Смесь залить литром кипятка, оставить — пусть настоится. Пить настой 2 раза в сутки — между едой и на ночь.

Тысячелистник, крапива. Взять каждой травы по 25 г. Порежьте, перемешайте. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка. Затем нужно укутать и настаивать около 2 часов, процедить. Принимать (порция — 100 мл) 3 раза в сутки до еды (за 1 час).

Кора вишни. У вас есть в саду вишня? Сделайте на дереве с северной стороны небольшой надрез и сдерите полоску снизу вверх шириной 3 см и длиной около метра. Залейте кору кипятком — 1,5 л. Дайте настояться и выпейте в течение дня. Повторите на следующий день. И так — до остановки кровотечения.

Чистотел, чабрец, крапива, зверобой. Всех трав — в равном количестве. Берете смесь (2 ст. л.), заливайте двумя стаканами кипятка. Настаивайте 20 мин и процеживать. В течение двух дней этот объем нужно выпить: первый раз — утром после завтрака (геркулесовая каша без соли и сахара на воде) 1 или 2 глотка.





Остальное — в течение дня маленькими дозами. Отвар до следующего дня храните в холодильнике. Лечебный курс продолжается 2 недели.

Черда, тысячелистник обыкновенный, мята перечная, календула, чистотел, зверобой. Все смешать в равных частях, на 1 ст. л. смеси взять 200 мл (стакан) кипятка, настаивать 15 мин, потом процедить и пить настой по 1/2 стакана (2 раза в день) на протяжении двух месяцев. Перерыв на три месяца, и повторить.

ХРОНИЧЕСКИЙ ЭНДОМЕТРИТ

Хронический эндометрит часто развивается на фоне острого эндометрита, не вылеченного в свое время. Часто причиной появления заболеваний служат роды или аборт, внематочная беременность — именно эти процедуры ослабляют защитные силы организма и в матку легко проникает инфекция. Возникает воспалительный процесс, который важно своевременно устранить, ведь эндометрит способен вызвать трудности в процессе вынашивания ребенка и даже спровоцировать бесплодие.

Поскольку эндометрит вызывается инфекционными возбудителями, после постановки диагноза врач назначает пациентке антибиотики широкого спектра действия. Если женщина кормит ребенка грудью, подбирается препарат, действующий не слишком мощно и дающий возможность продолжать грудное вскармливание. Но в данном случае речь идет о вялотекущей форме эндометрита. В противном случае, от кормления ребенка грудным молоком придется отказаться.

Лечение хронического эндометрита включает в себя и прием пробиотиков — препаратов, которые нормализуют микрофлору кишечника. В этот же период полезно употреблять кисломолочные продукты, обладающие аналогичным эффектом.

Народная медицина рекомендует:

С давних времен известны противовоспалительные свойства **облепихового масла**. Его чаще всего используют при лечении женских за-

болеваний. Приобрести масло можно в аптеке. А применяется оно так — на ночь необходимо вставить тампон, пропитанный облепиховым маслом, во влагалище. Лечение проводят на протяжении десяти дней.

Лавр благородный — прекрасное растение для лечения эндометрита. Чтобы сделать настой, необходимо 20 г лавра засыпать в ведро воды. Полученное средство используется для сидячих ванночек при воспалении мочеполовой системы.

Лечение подорожником. Возьмите 1 ст. л. листьев подорожника, измельчите все и залейте стаканом кипятка. Дайте смеси настояться в термосе в течение двух часов. После все процедите. Употребляйте смесь 4 раза в день по 1 ст. л. до приема пищи.

Лечение зверобоем. Возьмите 1 ст. л. зверобоя, залейте стаканом кипятка. Доведите смесь до кипения, дайте покипеть на протяжении 15–20 мин. Процедите и принимайте отвар по 1/4 стакана три раза в день.

Лечение с помощью травяного сбора. Возьмите корень левзеи, алтея, полынь, лаванду, почки сосны, листья крапивы, черники, донник и сушеницу в равных пропорциях. Все смешайте и измельчите. Затем возьмите 2 ст. л. сбора и залейте 0,5 л кипятка. Дайте настояться всю ночь в термосе. Курс лечения должен составлять 2 месяца. Принимать необходимо по 1/3 стакана три раза в день.

Сбор для лечения эндометрита. Возьмите кору дуба, листья крапивы, цветки ромашки и горец в равных пропорциях. Все смешайте в пропорции 1:3:3:5. 2 ст. л. сбора измельченно залейте литром кипятка и дайте настояться. Процедите и используйте настой для спринцевания или смачивания влагалищных тампонов.

0,2 г **мумие** положить на ночь под язык. Процедуру повторять в течение 8–10 дней. Курс можно повторить через 3–4 недели.

Теплолечение. При эндометрите широко используют тепловые процедуры: лечение с помощью парафина и озокерита. Процедуры назначает врач-гинеколог.

По 1 ч. л. листьев грецкого ореха, побегов хвоща полевого, травы яснотки, 1 дес. л. травы спорыша, 2 дес. л. корней дягиля лекарственного, 400 мл воды. Компоненты сбора тщательно измельчить, смешать, 1 ст. л. смеси залить кипятком, поставить на медленный огонь на водяную





баню и томить 30–40 мин. После охлаждения отвар процедить через 2–3 слоя марли. Принимать внутрь по 50 мл 4–5 раз в день до приема пищи.

По 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, травы репешка обыкновенного, по 1 ст. л. сосновых почек, цветков пижмы обыкновенной, травы пустырника пятилопастного, 2 дес. л. травы тысячелистника обыкновенного, 400 мл воды. **Компоненты сбора** тщательно измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить 15–25 мин. После охлаждения отвар процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день до приема пищи. Отвар готовить небольшими порциями, хранить на дверце холодильника не более 1–2 суток.

По 1 ч. л. сосновых почек, листьев эвкалипта, 2 дес. л. листьев черники обыкновенной, по 2 ст. л. травы донника лекарственного, цветков лабазника вязолистного, 400 мл воды. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить кипятком, поставить на медленный огонь на водяную баню и томить 30–40 мин. После охлаждения отвар процедить через 2–3 слоя марли. Принимать внутрь по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

По 1 ч. л. **корней бадана толстолистного, цветков клевера лугового**, по 1 ст. л. **травы вероники лекарственной, цветков ромашки аптечной, листьев подорожника большого**, 750 мл воды. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 4 дес. л. смеси залить кипятком, поставить на медленный огонь и томить на водяной бане 25–40 мин. После охлаждения отвар процедить через 2–3 слоя марли. Теплым отваром спринцевать влагалище 4–5 раз в день. Курс лечения 12–14 дней.

По 1 ч. л. **плодов кориандра, травы полыни горькой**, по 1 ст. л. **цветков пижмы обыкновенной, травы герани**, 2 дес. л. **цветков лабазника вязолистного**, 650 мл воды. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 3 дес. л. смеси залить кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить 25–30 мин. Отвар процедить через 2–3 слоя марли. Теплым отваром спринцевать влагалище 4–5 раз в день. Курс лечения — 15–20 дней.

По 1 ч. л. **цветков календулы лекарственной, травы яснотки**, по 1 ст. л. **листьев крапи-**

вы двудомной, корней алтея лекарственного, по 2 дес. л. **листьев кипрея узколистного, травы тысячелистника обыкновенного**, 500 мл воды. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать. 2 дес. л. смеси залить кипятком, поставить на медленный огонь на водяную баню и томить 25–35 мин. Отвару дать остыть до комнатной температуры и процедить через 2–3 слоя марли. Теплым отваром спринцевать влагалище 4–5 раз в день. Курс лечения 12–15 дней.

Возьмите в равных пропорциях **корень левзеи и алтея, траву полыни, лаванды, донника, сушеницы, лист черники и крапивы, почки сосны**. Измельчите и 2 ст. л. сбора залейте в термосе 0,5 л кипятка. Дайте настояться в течение ночи. Принимайте по 1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения эндометрита — 2 месяца.

Затем приготовьте другое лекарство. Возьмите в одинаковом количестве **травы горца почечуйного, цикория, чабреца, цветков календулы, мать-и-мачехи и толокнянки, дягиля и одуванчика, корня бадана**. Приготовьте сбор точно так же, как предыдущий. Принимайте по 1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — два месяца.

Через пару недель почувствуете себя намного лучше. Но для того чтобы полностью вылечиться, необходимо принимать оба сбора длительное время по 2 месяца каждый, чередуя их между собой.

Возьмите 1 ч. л. настойки **репчатого лука**, 1/2 **лимона**, 1/2 **апельсина** и 1/2 ст. л. **сахара**. Вымойте апельсин и лимон, просушите и измельчите на мясорубке. В этот состав добавьте настойку репчатого лука и затем сахара. Хорошо перемешайте до состояния кашицы. Принимайте при эндометрите по 1 ч. л. 3 раза в день. Курс лечения эндометрита — не меньше недели.

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 мин до еды. Курс лечения — 2–3 недели.





Внимание! Настойка противопоказана при беременности, климактерических кровотечениях, при задержке в матке частей плаценты.

Гомеопатическое лечение. Для лечения эндометрита рекомендуются и используются следующие средства: Белладонна, секале корнutum, аурум муриатикум натронатум, гидрастис, калиум бихромикум.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Эрозия шейки матки — это доброкачественный патологический процесс, в основе его структурное изменение эпителия влагалища. Среди всех гинекологических заболеваний эта патология занимает первое место и встречается во всех возрастных группах. Выделяют истинную эрозию, которая существует непродолжительное время (1–3 недели), и ее начало сложно уловить. В результате воспалительных процессов происходит слущивание поверхностного слоя эпителия, или перерождение его в злокачественное новообразование. Гинеколог диагностирует болезнь уже как онкологическое заболевание. Вероятность ее перерождения в злокачественную минимальная, если процесс долгое время не диагностировать и не лечить, шансы возрастают.

Причинами эрозии шейки матки могут быть травмы и разрывы во время родов или аборта, воспалительные заболевания влагалища или придатков матки. У молодых девушек наиболее частой причиной является раннее начало половой жизни. Поскольку окончательное формирование эпителия слизистой влагалища завершается к 22 годам, любые внешние факторы могут негативно сказаться на этом процессе. Будь половые инфекции (сифилис, гонорея, трихомониаз, генитальный герпес), дисбактериоз влагалища или просто механическое воздействие. Также причинами эктопии может быть гормональный дисбаланс и иммунные нарушения и частая смена половых партнеров.

Для большинства женщин начало заболевания проходит незамеченным, поскольку их ничего не беспокоит, и выявляется уже только на гинекологическом кресле. При осмотре с помощью зеркала врач обнаруживает на шейке матки

ярко-красные участки поврежденного эпителия вокруг наружного зева или покрывающие всю поверхность шейки матки. Чем больше времени прошло от начала заболевания, тем этих участков становится больше. Наиболее частыми симптомами эрозии шейки матки являются: обильные выделения, дискомфорт, болезненный половой акт и кровотечение после него, а также нарушения менструального цикла. Для диагностики эрозии, кроме гинекологического осмотра, еще используют: цитологическое исследование, биопсию и кольпоскопию, чтобы исключить возможность злокачественного перерождения эпителия.

В лечении эрозии шейки матки существует несколько методов. Все зависит от стадии заболевания, величины повреждения и от того, рожала женщина или нет, так как после некоторых процедур, особенно при массивности поражения, остаются рубцы, и в дальнейшем родоразрешение таких пациенток может происходить только путем кесарева сечения. Всем женщинам после лечения этой патологии рекомендуется беременность не раньше, чем через два года.

Если параллельно эрозии шейки матки имеет воспалительный процесс, лечение начинают с курса антибиотикотерапии для ликвидации инфекции. После устранения причины эрозия может подвергнуться обратному развитию и самостоятельно исчезнуть.

Принцип лечения эрозии шейки матки заключается в том, чтобы убрать участки измененного эпителия в пределах здоровой ткани. Молодым и не рожавшим женщинам с небольшой площадью поражения назначают для лечения химическую коагуляцию — устранение дефекта с помощью специального лекарственного препарата. Также используют: криодеструкцию — вымораживание эрозии жидким азотом до здоровой ткани, диатермокоагуляцию — то же самое, просто воздействуют электрическим током. Относительно новым методом является разноточная хирургия — использование радиоволн вместо скальпеля.

Народная медицина рекомендует

Календула. Взять 20 г растения на 100 мл 70%-го спирта, настоять 2 недели. Профильтровать. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день. Настойка календулы быстро ликвидирует воспалительные процессы и гнойные воспале-





ния при ранениях и язвенных процессах и значительно ускоряет регенерацию тканей и заживление ран.

В течение 15 дней больной рекомендуется пить 3 раза в день по 1 кофейной чашке отвара из **льняного семени**.

30–40 капель сока **крапивы** принимать за 30 мин до еды в 1/4 стакана воды для профилактики маточных кровотечений.

2 ч. л. сухой травы с цветками **подмаренника настоящего** настаивать 2–3 ч в 1 стакане кипятка в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при эрозии шейки матки.

При эрозии берут 1 ст. л. мелкоизмельченных сухих корней **пиона уклоняющегося**, заливают 3 стаканами кипяченой воды, настаивают 30 мин в плотно закрытой посуде, процеживают. Принимать по 1 ст. л. за 10–15 мин до еды 3 раза в день.

1 ст. л. травы **чабреца обыкновенного**, листьев **мяты перечной**. Залить сырье 2 стаканами кипятка, настоять в течение 15–20 мин, затем охладить и процедить. Принимать 2 стакана 4–5 раз в сутки.

5 ст. л. травы **зверобоя продырявленного**, листьев **крапивы жгучей**, по 3 ст. л. травы **пастушьей сумки**, цветков **ромашки лекарственной**, 1 ст. л. травы **яснотки**. Залить 2 ст. л. измельченной смеси 1 л кипятка, настоять в термосе в течение 12 ч, затем процедить. Принимать по 1/2–1/3 стакана в течение дня до еды.

3 ст. л. **коры дуба**, корней **кровохлебки лекарственной**, травы **тысячелистника обыкновенного**, 1 ст. л. листьев **эвкалипта**, 5 ст. л. цветков **календулы**. Залить 2 ст. л. измельченной смеси 1 л воды, варить на медленном огне в течение 15 мин, затем настоять и процедить. Принимать в течение дня перед едой по 1/2 стакана.

1 ст. л. корней **солодки голой**, травы **донника лекарственного**, травы **яснотки**, листьев **кипрея узколистного**, травы **чабреца**, корней **первоцвета лекарственного**, корней **кровохлебки**, корней **горца змеинового**. Заварить 2 ст. л. смеси 1 л кипятка и настаивать 12 ч. Принимать по 1 стакану в течение дня.

1 ст. л. травы **грушанки зонтичной**, травы **вероники лекарственной**, травы **полыни горькой**, цветков **ромашки аптечной**, цветков

бессмертника песчаного, корней **алтея лекарственного**, травы **володушки**, корней **лопуха большого**. Залить 2–3 ст. л. смеси 1 л холодной воды, довести до кипения на медленном огне и кипятить 15 мин, затем настоять не менее 30 мин и процедить. Принимать перед едой по 1/2 стакана 1 раз в день.

1 ст. л. **коры осины**, листьев **черники**, цветков **ромашки лекарственной**, корней **девясила высокого**, травы **золототысячника обыкновенного**, травы **володушки**, листьев **смородины**. Залить 2 ст. л. измельченной смеси 1 л кипятка, настоять в термосе в течение дня, затем процедить. Принимать по 1/2 стакана в течение дня до еды.

1 ст. л. корней **бадана толстолистного**, корней **девясила высокого**, корней **айра болотного**, листьев **крапивы жгучей**, цветков **календулы**, листьев **мать-и-мачехи**, плодов **кориандра**, побегов **багульника**. Залить 2 ст. л. измельченной смеси 1 л воды, варить на медленном огне в течение 15 мин, затем настоять и процедить. Принимать в течение дня перед едой по 1/2 стакана.

По 25 г измельченного **прополиса**, **почек сосны**, травы **тысячелистника**, **чистотела** и **полыни**, цветков **календулы**, **сухого корня пиона уклоняющегося** залить 1 л спирта в двухлитровой банке. Настоять 2 недели, процедить, сырье отжать. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день до еды, пока снадобье не закончится. Корни пиона можно заменить готовой аптечной настойкой.

Спринцевания. Залейте 2 ст. л. измельченной сухой травы **полыни обыкновенной** 1 л воды, доведите до кипения и кипятите около 10 мин. После этого отвар процедите с помощью марлевой ткани и перелейте в стеклянную посуду. Отвар необходимо хранить только в холодильнике. Перед спринцеванием разбавьте отвар **полыни** водой в соотношении 1:10, подогрейте до температуры тела и спринцуйтесь перед сном. Курс лечения должен длиться до наступления полного выздоровления.

0,5 л 6%-го яблочного уксуса, 1/2 стакана корней или листьев **сабельника болотного**. Измельченное растительное сырье залить уксусом и настаивать в течение 2 дней, процедить. 1 ч. л. полученной настойки развести 1 стаканом кипяченой прохладной воды, подогреть до 38 °С. Использовать средство для спринцевания на ночь.





Через 10 мин после процедуры проспринцеваться талой или дистиллированной водой. Курс лечения составляет 3–5 дней.

1 ст. л. измельченных корней кровохлебки залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 мин, затем процедить, развести 1 л кипяченой воды и 2 раза в день спринцеваться этим раствором. Лечение займет 1 месяц.

Для спринцеваний при эрозии шейки матки заваривают 4 ст. л. травы подмаренника настоящего на 400 мл кипятка, а после остывания процеживают. С этим настоем делают не только спринцевания, но и принимают ванны при кожных заболеваниях.

Для спринцеваний при эрозии, а также при маточных кровотечениях, при раннем климаксе, белях и обильной менструации принимают настой из омелы белой. Для внутреннего применения настой нужно заваривать из расчета 1 ст. л. на 400 мл кипятка. Для наружного применения берется 3 ст. л. омелы на 400 мл кипятка. Спринцевания при белях и эрозии нужно делать из настоя веток и плодов омелы.

50 мг настойки календулы, 50 мг 10%-го спиртового экстракта прополиса. Смешать, в 2 стаканах теплой кипяченой воды развести 1 ст. л. смеси. Применять для спринцеваний. Курс лечения — 7 дней.

От эрозии, воспаления шейки матки: нарезать 100 г веток калины на 600 г пахты (кипятить на медленном огне 10 мин). Отвар настоять ночь и утром спринцеваться. Перед употреблением отвар процедить и подогреть. Лечение проводят в течение 1 месяца. В это время запрещается половая жизнь.

Настой травы чистотела: 1 ч. л. сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром натощак и за 20 мин до обеда. На ночь не принимать. Свежеприготовленным настоем проводить спринцевания в течение дня. Настой готовить каждый день.

После спринцевания (например, отваром цветков ромашки аптечной) ежедневно вставлять тампон, обильно смазанный облепиховым или зверобойным маслом. Делать надо 2 раза в день. Курс лечения — 15 дней.

Неплохие результаты дает применение **настойки календулы** и в гинекологической практике (при язвах, эрозии шейки матки и белях).

Разбавить водой 1:10. Делать компрессы, спринцевания.

50 г измельченного корня бадана в эмалированной посуде залить 350 мл горячей (60 °С) воды. Дать настояться 8 часов, процедить и хранить в холодильнике. Отцеженные корни не выбрасывать — они пригодятся для тампонов.

2 раза в день делать спринцевания составом, состоящим из 2 ст. л. настоя бадана и 1 л кипяченой воды. Расходовать на одно спринцевание 150 мл настоя.

После вечернего спринцевания ставить тампоны. В стерильную вату всыпать 1 ч. л. корней бадана (отцеженных из приготовленного настоя), обернуть тампон стерильной марлей и обвязать белой ниткой. Смочить в настое бадана, слегка отжать и вставить тампон. Под ягодицы положить подушку на всю ночь.

Одновременно 3 дня принимать готовый настой бадана по 2–3 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды, затем 3 дня перерыв, и такое чередование делать на протяжении всего лечения спринцеванием. Курс — 6–8 недель. Лечить настоем бадана можно не только эрозию шейки матки, миому, но и воспаление придатков, спайки труб, все виды кровотечений. Курс лечения — 3–4 недели.

Одновременно с баданом принимать **настойку марьиного корня**, по 30–40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 30 дней. Перерыв 10 дней и при необходимости повторить 1–2 курса. Приготовление настойки марьиного корня (пиона уклоняющегося): 50 г измельченного марьиного корня положить в темную бутылку (0,7 л) и залить 0,5 л водки. Настаивать 10 дней.

Следует помнить, что все водочные и спиртовые настойки — в момент приема их внутрь — разводятся водой в соотношении 1:3.

1 ч. л. **настойки эвкалипта** (аптечный препарат) развести стаканом теплой воды. Применять для спринцеваний.

1 ст. л. **зеленого чая**, 1 ст. л. **цветков календулы**. Все заварить в литровой банке кипятком (налить до краев). Настоять в темном месте 2–3. Процедить. Разбавить таким же количеством кипяченой воды (1:1). Разделить на 2 части. Одной частью проспринцеваться вечером перед сном, а второй частью проспринцеваться утром. Раствор должен быть теплым. На ночь





вставить во влагалище тампон, смоченный в еще не разбавленном настое. Повторять процедуры каждый день до выздоровления.

Спринцевание отваром чистотела, кирказона от эрозии шейки матки: на 1 л кипятка взять 1 ст. л. сухого чистотела и 3 ст. л. кирказона. Когда настой остынет до комнатной температуры, его перед спринцеванием процедить. Хватит 3 процедур.

Залить 20 г **коры вяза** 1 стаканом кипятка, нагреть на малом огне 30 мин, процедить и развести водой в соотношении 1:1. Использовать для спринцеваний.

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.

Для спринцеваний растворите 5 г **каменного масла** в 500 мл воды. Проводите спринцевание перед сном, используя теплый раствор — 100 мл на процедуру. А для усиления лечебного эффекта каменное масло можно разводить в отваре бадана: 1 ст. л. измельченных корней на 500 мл воды, кипятить в течение 15 мин, процедить, добавить 2 капли каменного масла. Курс лечения — 15 дней. Затем сделайте 2-недельный перерыв и повторите лечение. При этом надо принимать каменное масло внутрь: 6 г каменного масла на 2 л кипяченой воды, пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Возьмите **творог**, поставьте в теплое место. Спустя какое-то время сверху на твороге образуется сыворотка. Подогрейте эту сыворотку и делайте спринцевание утром и вечером. От эрозии не останется и следа.

Тампоны и свечи. Смесь из прополиса и маточного молочка. Для ее приготовления вам необходимо тщательно перемешать 25 г вазелина, 10 г измельченного прополиса и 1 г маточного молока. Смесь необходимо нанести на ватный тампон и ввести его глубоко во влагалище. Процедуру надо проворить один раз в сутки, перед сном, оставив его там на всю ночь.

1/2 ст. л. **травы сушеницы болотной**, по 5 ст. л. **меда** и свежего **сливочного масла**. Смешать измельченную траву с маслом и медом.

Полученную мазь нужно ввести на тампоне во влагалище.

2 ст. л. **травы сушеницы болотной**, 1 стакан **подсолнечного масла**. Залить траву подсолнечным маслом и настоять в течение суток, затем довести до кипения на медленном огне и прокипятить в течение 15 мин. Применять для пропитывания тампонов. Тампоны вводить глубоко во влагалище 1 раз в сутки на ночь.

3 ст. л. **сока каланхоэ аптечного**, 1 ст. л. **меда**. Смешать ингредиенты и сделать мазь. Применять для пропитывания тампонов. Пропитанный тампон вводить на ночь во влагалище в течение 1 недели.

50 мг 20%-й **спиртовой настойки прополиса**, 50 мл **настойки календулы** и 60 г **ланолина**. Пропитать этой мазью марлевый тампон и ввести во влагалище. Применять 1 раз в сутки в течение 7–10 дней.

Сделать тампон из стерильного бинта, положить внутрь 1 ч. л. **меда** и кусочек **алоэ** (очищенный от кожицы) и вставить во влагалище на ночь. Делать тампоны ежедневно в течение 10 дней.

Нужно изготовить тампон, который смачивается **растопленным внутренним жиром гуся**. На ночь тампон прикладывать на место эрозии, а утром удалять. Через 10–12 дней наступает полное выздоровление.

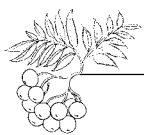
Соком крапивы или кашицей из ее листьев смачивают тампон и ежедневно вводят во влагалище. Курс лечения — 10 дней.

Облепиховое масло. Из ягод выжимают сок и отстаивают его в холодном месте. Масло при отстаивании всплывает на поверхность, и его снимают. Полученное таким образом масло считается наиболее качественным.

Оставшийся жмых сушат, измельчают в кофемолке, заливают оливковым маслом, настаивают 2–3 недели, затем фильтруют и хранят в темном месте в темной стеклянной посуде. При лечении эрозий шейки матки применяют ватные тампоны, обильно смоченные маслом (5–10 мл на тампон). Тампоны меняют ежедневно через 16–24 часа.

Обмакнуть тампон в **масло чайного дерева** (аптечный препарат). Вводить тампон во влагалище утром и вечером на 1 час. Курс лечения 2–3 недели. После 2-недельного перерыва курс повторить.





Смешайте 3–4 капли эфирного масла чайного дерева с 1 ст. л. растительного масла, масла зародышей пшеницы или масла персика. Обмакните тампон в полученную смесь и введите во влагалище на 1 час. Повторяйте процедуру утром и вечером. Курс лечения 2–3 недели. После 2-недельного перерыва курс повторите.

Смешайте пихтовое масло с облепиховым, персиковым или медицинским подсолнечным в пропорции 1:1,5, хорошо встряхните, смочите полученной смесью кусочек бинта или ватки и, прежде чем вводить тампон, смажьте смесью слизистую влагалища. Если жжение отсутствует или будет терпимым, то введите тампон. Курс лечения — 15–17 ежедневных процедур.

Чага — лечение эрозии шейки матки: за 30 мин до еды принимать по 30 г настоя чаги (1:5) 3 раза в день.

По четным числам — тампоны с густым настоем чаги в вагину на ночь.

По нечетным — тампоны с мазью Вишневского. Для эстетической цели тампон с мазью Вишневского оросить несколькими каплями розового либо лавандового масла. Причем мази на тампон наносить чуть-чуть.

При месячных все отменить на 3–4 дня до, а также во время и после них. Курс лечения — 2–3 месяца. Приготовление настоя: гриб обмывают водой (некоторые знахари моют гриб очень тщательно, даже с мылом), вода должна быть холодной. Замачивают в холодной кипяченой воде. Зрелая, настоящая чага тонет в воде. Настаивают 5–8 часов, до размягчения.

Измельчают топориком, секачем или же натирают на терке. Воду, в которой настаивался гриб, используют для настоя.

Затем 1 часть гриба залить 5 частями воды, оставшейся после замачивания гриба, и нагреть до 50 °С. Настаивать в течение 48 часов. Воду слить, осадок отжать через 4 слоя марли.

При лечении чагой показана только молочно-растительная диета, злаки, отруби, много моркови и свеклы. Жиры, мясо, копчености исключить, особенно консервы.

Во время лечения чагой противопоказаны антибиотики, аспирин. Нельзя вводить внутривенно глюкозу.

Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3–5 месяцев с недельными перерывами между курсами.

Тампон, обильно пропитанный рыбьим жиром, вводить глубоко во влагалище на ночь в течение 7 дней.

Лечение эрозии шейки матки золотым усом проводится с помощью влагалищных тампонов, смоченных в масляном бальзаме данного растения. Для приготовления бальзама 2,5 ст. л. прокипяченного растительного масла и 1 ч. л. спиртовой настойки золотого уса перемешивают. В полученном растворе смачивают стерильный тампон и вводят во влагалище на 30 мин. Процедуру проводят 1 раз в день. Курс лечения — 15–20 дней.

Тампоны с дегтем, спринцевание уриной — народное средство от эрозии шейки матки: может березовый деготь, его продают в аптеке. Купить тампоны в аптеке, смазывать дегтем и ставить на ночь. А утром спринцеваться собственной уриной.

2,5 г **мумие** на 100 г воды. Делать на ночь тампоны и одновременно пить по 0,4 г мумие в течение 10 дней, перерыв 5 дней, повторить до полного излечения.

До менструального цикла, а также после него необходимо делать примочку на место, где находится эрозия. Для этого нужно взять стерильную салфетку, смочить в 4%-м растворе мумие, ввести приблизительно на место эрозии и закрепить ее тампоном, оставить на всю ночь. Курс лечения занимает 2–3 недели с перерывом в 10 дней. В перерыве между курсами лечения, мумие нужно съесть 0,3 г 1 раз. В период лечения полностью воздержаться от половой жизни.

Вырезать у небольшой головки **репчатого лука** сверху небольшое углубление, залить в него мед, сколько войдет, и запечь луковицу в духовке. Когда она немного остынет, завернуть в бинт в виде тампона, завязать ниткой и ввести во влагалище на ночь. После 10 процедур эрозия не будет.

Нужно очистить лук (желательно синий) и натереть на терке. Перемешать с облепиховым маслом в соотношении 1:1 и делать на ночь тампоны. Или чередовать: ночь тампоны с луком, другая — с маслом. Вылечитесь даже от запущенной эрозии за 2 недели. Во время лечения исключить половые контакты.

Хорошо лечит эрозию **каменное масло**. Это натуральный антибиотик. 3 г каменного масла





растворить в 1 л кипяченой воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20–30 мин. до еды, при повышенной кислотности — за 1 час. И вводить тампоны на ночь: 3 г каменного масла растворить в 500 мл кипяченой воды. Смочить тампоны и ввести во влагалище. Делать так до полного выздоровления.

Растопите на водяной бане 200 г **сливочного масла**, затем добавьте к нему 10 г измельченного **прополиса** и прокипятите еще 15 мин. Снимите с плиты и процедите хорошенько. Пропитайте приготовленной мазью тампон и введите его не более чем на 30 мин во влагалище. Выполняйте процедуры ежедневно до выздоровления. Мазь храните в холодильнике, 1 ч. л. разогревая на водяной бане перед применением. Желательно исключить половые контакты во время лечения.

Перекрутите 5 вымытых листиков **подорожника** на мясорубке, заверните в марлю и вставьте такой тампон во влагалище на ночь. Делайте каждый раз свежий тампон на ночь в течение 1 месяца, и эрозии не будет.

1 ст. л. **льняного семени** кипятить в 1 стакане воды до состояния киселя. Этим киселем пропитывать тампоны и вставлять их во влагалище. Начинать лечиться после месячных, чтобы не прерывать лечение. Желательно не жить половой жизнью. Эрозия исчезнет, но лечиться нужно долго, около месяца.

Нужно приготовить сок из корней **лопуха**. Корни вымыть холодной водой, пропустить через мясорубку и отжать. Делать это надо быстро, так как сок очень скоро темнеет и загустевает, как овсяный кисель. Сверху его можно

залить спиртом, и он будет храниться долго. Сок лопуха смешать в равных частях с медом, облепиховым и зверобойным маслом. Смочить этой смесью ватный тампон и закладывать на ночь во влагалище. Таким составом можно лечить и другие женские болезни: миому, воспалительные процессы, опухоли.

Кроме того, пить настойку, приготовленную заранее.

Вагинальные свечи: смешать масло какао с порошком корня окопника в соотношении 4:1. Закладывать утром и вечером в течение 3–4 недель. До и после лечения рекомендуется использовать вагинальные свечи «Ацилакт», которые помогают восстановить нормальную микрофлору влагалища. Применять по 1 свече в сутки в течение 7–9 дней.

В некоторых источниках встречается многочисленная информация о лечении эрозии шейки матки при помощи гомеопатии. Однако медики не рекомендуют использовать гомеопатию самостоятельно, без назначения врача. Если вы хотите попробовать гомеопатические препараты, обязательно обратитесь за помощью врача-гомеопата.

Как видите, виды лечения эрозии шейки матки очень разнообразны. Однако подобрать наиболее оптимальный способ лечения вам поможет только врач-гинеколог. Ни в коем случае нельзя игнорировать посещения врача и его рекомендации. Не стоит терпеть дискомфорт и надеяться, что проблема разрешится сама собой. Женское здоровье — ваша главная ценность, и ни в коем случае нельзя относиться к нему безответственно и безалаберно!



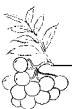
Алфавитный указатель

А

Абсцесс 507
 легкого 169
Аденома предстательной железы 409
Аденомиоз матки 1039
Алкоголизм 872
Алкогольное поражение печени 503
Аллергические дерматиты 512
Аллергические заболевания 507
Альбуминурия 414
Альгодисменорея 1052
Аменорея 1041
Амнезия 633
Ангина 170
 моноцитарная 824
Ангиопатия 599
Аневризма аорты 299
Анемия 596
 агастрическая 13
 анэнтеральная 17
 сидероахрестическая 582
Анорексия 17
Арахноидит 636
Аритмия сердца 300
Артрит 725
 псориатический 746
 реактивный 751
 ревматоидный 737
 суставов пальцев рук 753
Аскариды 68
Астения 639
Асцит 29
Атеросклероз 300
 аорты 307
 брыжеечных артерий 308
 коронарных артерий 308
 почечных артерий 309
 сосудов головного мозга 642
Атрофия мышц 782
Ахилия желудка 37
Аэрофагия 38

Б

Бартолинит 1049
Бели 1049
Бельмо 915
Бессонница 646
Блефарит 917
Близорукость 920
Болезни 11
 кожи 507
 глаз 915
 желудочно-кишечного тракта 13
 женские 1039
 зубов 898
 инфекционные 809
 мышц 782
 нервной системы 633
 органов дыхания 169
 печени и желчного пузыря 472
 почек и мочевого пузыря 409
 ревматические 725
 сердечно-сосудистой системы 299
 системы кроветворения 582
 ушей 964
 эндокринной системы 599
Болезнь 11
 Альцгеймера 652
 Верльгофа 583
 кошачьих царапин 809
 Крона 39
 Меньера 965
 Паркинсона 656
 Рейно 309
 Филатова 824
Боли в желудке 13, 41
Бородавки 512
Ботулизм 811
Брадикардия 312
Бронхи заболевания 248
Бронхиальная астма 176
Бронхит 184
Бруцеллез 813
Брюшной тиф 814





В

Вагинит 1054
 Вагиноз бактериальный 1047
 Варикозное расширение вен 783
 Васкулиты кожи 516
 Вегетативный невроз 663
 Вегетососудистая дистония 312
 Витилиго 516
 Водянка 415
 брюшной полости 29
 Воспаление 989
 глаз 925
 кожи 518
 легких 202
 миндалин 205
 придатков матки 1055
 уха 967
 эндокарда 316

Г

Гайморит 205
 Гастрит 53
 острый 59
 с повышенной кислотностью 54
 Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь 66
 Гастроэнтероколит острый 67
 Гельминты 68
 Гематурия 419
 Гемералопия эссенциальная 929
 Геморрагии 72
 Геморрагический васкулит 583
 Геморрагический эзофагит 164
 Геморрой 73
 Гемофилия 585
 Гепатит 472, 474, 478
 Гепатоз жировой 608
 Гепатомегалия 487
 Герпес 818
 на глазах 949
 простой 566
 Гидроторакс 207
 Гипертония 318
 Гипогликемическая кома 600
 Гипопитуитаризм 601
 Гипопластическая анемия 587
 Гипотиреоз 601
 Гипотония 336
 Глаукома 930
 Гломерулонефрит 419
 Гнойничковые заболевания кожи 530

Гнойные раны и язвы 518
 Гнойный менингит 682
 Головная боль 889
 Головной мозг опухоль 698
 Грибковые заболевания кожи 537
 Грипп 207
 Грудной остеохондроз 341
 Грыжа 789
 диафрагмальная 80

Д

Дальнозоркость 933
 Демодекоз 539
 Депрессия 670, 704
 Дерматиты 540
 Дерматозы 543
 Дерматомиозит 768
 Диабет сахарный 1 типа 616
 Диабет сахарный 2 типа 618
 Диабетическая нефропатия 605
 Диабетическая ретинопатия 936
 Диабетическая стопа 606
 Дивертикулёз 80
 Дизентерия 819
 Дизурия 421
 Дисбактериоз кишечный 81
 Диспепсия 82
 Дисплазия шейки матки 1060
 Дисфагия 85
 Дрожательный паралич 656
 Дуоденит 85
 Дурной запах изо рта 902

Е

Евстахиит 969

Ж

Жар 248
 Железодефицитные анемии 588
 Желтуха 487
 Желудок (функциональные заболевания) 158
 Желудочно-кишечный тракт воспаление 49

З

Задержка мочи острая 422
 Запах изо рта 87
 Запор 89
 Злокачественные опухоли 108
 кожи 543
 Зуд 547, 1062



**И**

Иерсиниоз 823
Изжога 121
Импетиго 546
Инсулома 608
Инсульт 676
Инфаркт миокарда 343
Инфекция мочевых путей 422
Ихтиоз 546
Ишемическая болезнь сердца 351

К

Кандидоз 829
 урогенитальный 423
Кардиомиопатия 359
Кардионевроз (невроз сердца) 363
Кардиосклероз 366
Катар верхних дыхательных путей 249
Катаракта 937
Кашель 249
Кератоз волосяной 518
Киста яичников 1062
Кишечник 51
 функциональные заболевания 160
Кожные трещины 547
Кожный зуд 547
Кольпит 1065
Конъюнктивит 943
Косоглазие 947
Кохлеарный неврит 971
Крапивница 548
Крауроз вульвы 1069
Кровоизлияние в глаз 950
Кровоизлияние в сетчатку 952
Кровохаркание 595
Ксантазмы век 952
Ксеростомия (сухость во рту) 268
Куриная слепота 929

Л

Лактостаз 1071
Ларингит 268
Легионеллез 835
Ленточные глисты 70
Лимфаденит 551
Лихорадка геморрагическая 841
Лихорадка мышьяная 841
Лишай 558
 волосковый 18
 генитальный 528

 опоясывающий 557, 843
 отрубевидный (разноцветный) 558
Лямблиоз 71

М

Мальабсорбции синдром 124
Мастит 1074
Мастопатия 1077
Менингит 681
Менингококковая инфекция 682, 837
Меноррагия 1082
Менструации болезненные 1052
Мерцательная аритмия 370
Метеоризм 125
Метроррагия 1086
Микоз 537
 стоп 551
Микроспория 552
Миозит 790
Миокардит 380
Миома 1087
Миопатия 795
Мозоли 552
Мононуклеоз инфекционный 824
Мочевого пузыря раздражение 423

Н

Насморк 269
Неврастения 698
Неврит 685
 зрительного нерва 687-688
 лицевого нерва 690
 локтевого нерва 690
 лучевого нерва 691
 малоберцового нерва 692
 седалищного нерва 692
 слухового нерва 689
 срединного нерва 693
Невроз 694
 навязчивый 697
Недержание мочи 423
Нейродермит 555
Несварение желудка 131
Нефрит 426
Нефрозы 430
Нефролитиаз 430

О

Обменная нефропатия 431
Обморожения 1026





Одышка 275
 Ожирение 609
 Ожоги 999
 глотки 997
 пищевода 999
 глаз 996
 лучевые 998
 у детей 999
 Ожоговая болезнь 995
 Опухоль желудка (доброкачественная) 152
 Орнитоз 844
 Оспа натуральная 845
 Остеоартроз 771
 Острицы 68
 Отит 973
 Отосклероз (отоспонгиоз) 980

П

Паническая атака 705
 Панкреатит 132, 495
 Папиллома мочевого пузыря 435
 Папилломавирусная инфекция 846
 Параметрит 1092
 Парша 559
 Пептический эзофагит 164
 Перикардит 385
 Печень цирроз 503
 Печень камни 494
 Пигментные пятна 560
 Пиелонефрит 435
 Пиодермия 560
 Пищеварение предраковые заболевания 151
 Пищевые токсикоинфекции 852
 Плеврит 277
 Подагрический артрит 755
 Полиартрит деформирующий 746
 Полиартрит инфекционный
 неспецифический 826
 Поликистоз почек 442
 Понос 137
 Пороки сердца 387
 Почечная гипертензия 442
 Почечная недостаточность 443
 Почечнокаменная и мочекаменная болезнь 444
 Предменструальный синдром 1093
 Пролежни 1030
 Простатит 446
 Простуда 278
 Психопатия 707
 Псориаз (чешуйчатый лишай) 561

Р

Рак желудка, тонких кишок 108
 Рак ободочной кишки 113
 Рак печени 500
 Рак пищевода 111
 Рак почки и мочеточника 452
 Рак простаты 457
 Рак прямой кишки 114
 Рассеянный склероз 708
 Расслоение сетчатки 953
 Реактивный менингит 683
 Рожа 855

С

Сальпингоофорит 1095
 Сенная лихорадка 285
 Сердечная недостаточность 390
 Сердечная слабость 394
 Сердечные боли 395
 Серозный менингит 683
 Сигмоидит (проктосигмоидит) 152
 Синдром хронической усталости 713
 Синусит (воспаление придаточных
 пазух носа) 286
 Склеродермия 568, 778
 Солнечные ожоги 1000
 Старческая немощь 717
 Старческий склероз 719
 Стеноз почечных артерий 401
 Стенокардия 402
 Столбняк 857
 Стрептодермия 518, 568
 Сыпной тиф 860

Т

Тахикардия 407
 Тенезмы 152
 Тонзиллит 287
 Тошнота и рвота 153
 Трансверзит 158
 Трахеит 289
 Трахома 954
 Трихомоноз 862
 Трихофития (стригущий лишай) 568
 Тромбофлебит 798
 Трофические язвы 569
 Туберкулез кожи 571
 Туберкулез легких 289
 Туберкулез почек 459
 Туберкулезный менингит 683





Тугоухость и глухота 982

Туляремия 865

У

Узелковый периартериит 780

Укусы 1033

 блох 1034

 клещей 1035

 клопов 1036

 комаров 1035

 муравьев 1037

 пчел 1037

Уремия 460

Уретриты 460

Ф

Фарингит 296

Фибрилляция желудочков сердца 407

Фибромиомы матки 1097

Фибромы матки 1097

Флебит 804

Х

Халязион 959

Хеликобактериоз 161

Хламидиоз уrogenитальный 463, 866

Храп 807

Ц

Целиакия 162

Циститы 463

Ч

Чесотка 571

Э

Эзофагит (воспаление пищевода) 163
 острый и хронический 164

Эзофагоспазм 164

Экзема 575

Экстрасистолия 408

Эмфизема легких 298

Эндометриит острый 1091

Эндометриит хронический 1100

Энтерит 165

Энтероколит хронический 167

Энурез 470

Эпидидимит 471

Эпилепсия 723

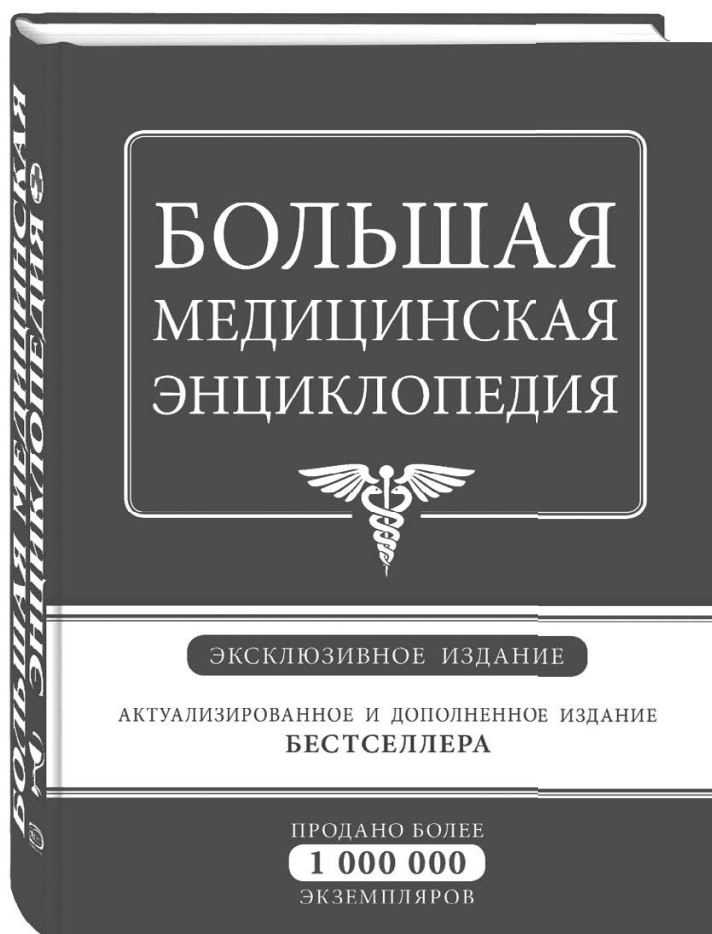
Эрозия шейки матки 1102

Я

Язва толстого кишечника 168

Ячмень 960

**Редакция
рекомендует**



Авторитетный и опытный авторский коллектив представляет полный справочник, в котором содержится описание более 1500 заболеваний, их симптомов и лечения.

Стильное подарочное издание позволит вам с гордостью поставить эту нужную книгу на полку в домашнюю библиотеку.

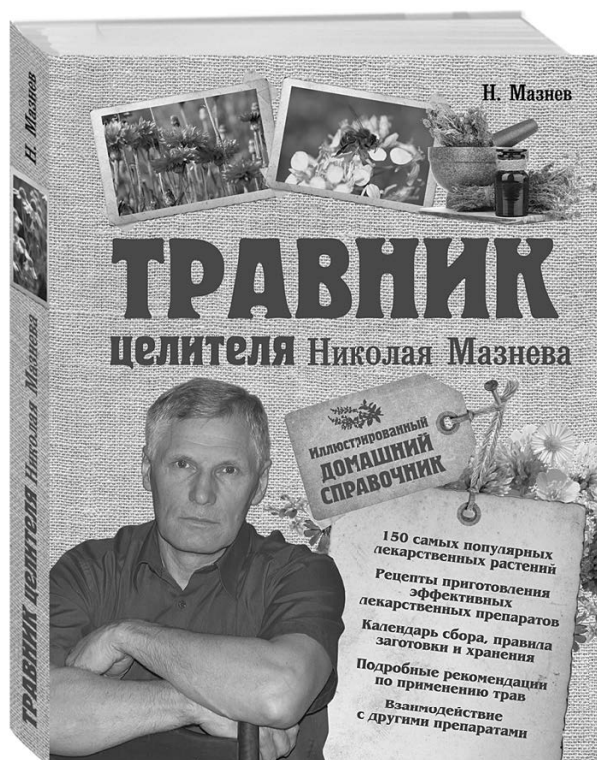
Энциклопедия предназначена как для специалистов – врачей различных специальностей, студентов медицинских институтов, – так и для самого широкого круга читателей.

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

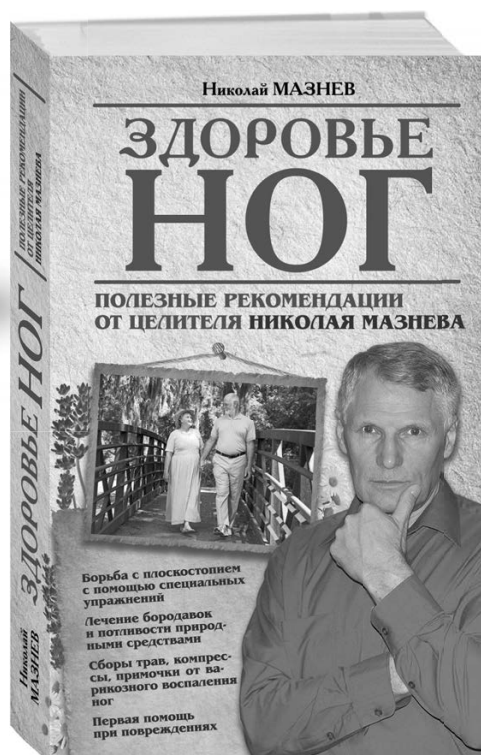
Лучшие книги по оздоровлению естественными методами



С помощью приведенных в книге рецептов и рекомендаций вы сможете избавиться от имеющихся заболеваний и предупредить развитие других

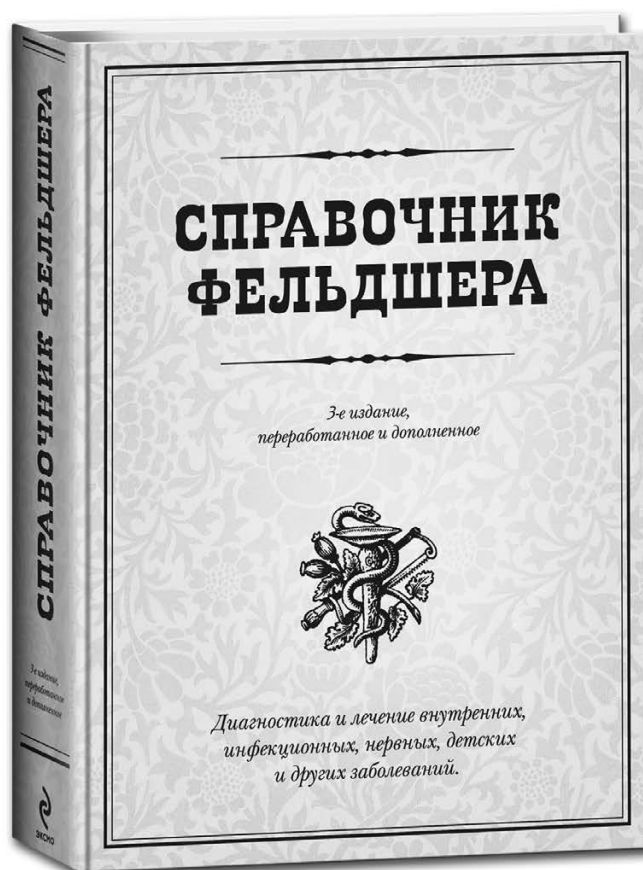


Травник, созданный автором многочисленных бестселлеров по оздоровлению, популярным целителем и знатоком народной медицины Николаем Мазневым поможет не только справиться со многими трудноизлечимыми заболеваниями, но и очистить и укрепить свой организм в целом



В своей книге знаменитый целитель Николай Мазнев просто и ясно объясняет причины возникновения различных заболеваний ног, дает практические советы как их избежать, а также предлагает лечебные и профилактические процедуры, позволяющие вернуться к здоровой жизни

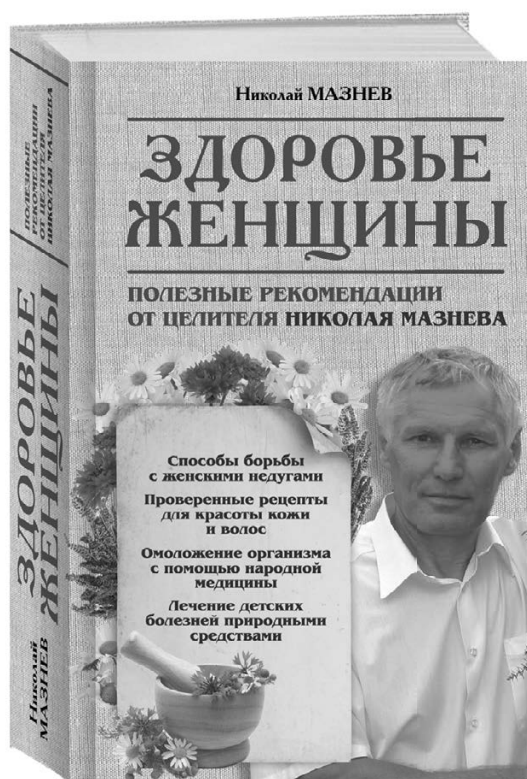
**В ЭТОМ СПРАВОЧНИКЕ СОБРАНО БОЛЕЕ 1500 СТАТЕЙ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ КАЖДОМУ ФЕЛЬДШЕРУ**



Здесь изложены вопросы диагностики и лечения внутренних, хирургических, инфекционных, детских и других заболеваний. Большое внимание уделено диагностике, лечению неотложных состояний, немедикаментозным методам лечения, уходу за больными, описанию различных лечебных и диагностических процедур, вопросам организации и планирования работы фельдшера на участке.

Материал излагается с учетом самых современных на момент издания достижений отечественной и зарубежной медицины.

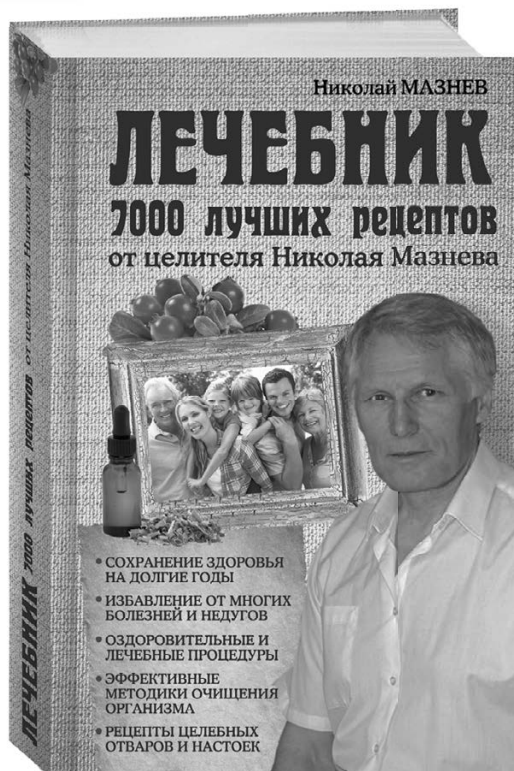
В создании справочника приняли участие самые авторитетные специалисты в своих областях, их многолетний опыт, несомненно поможет фельдшеру, а также широкому кругу читателей, заботящихся о своем здоровье.



Народные методы
и способы
лечения самых
распространенных
женских недугов



Рецепты
натуральных средств
для борьбы с самыми
распространенными
заболеваниями

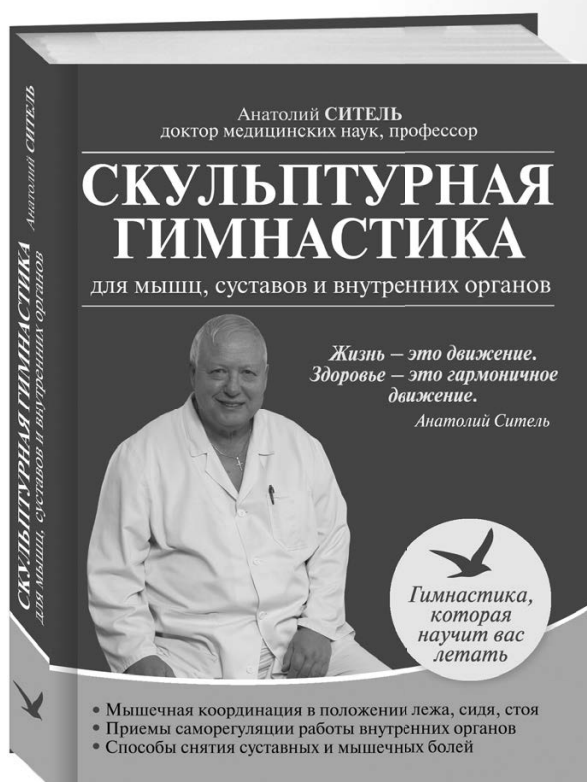


РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

▼ Различные типы упражнений для расслабления мышц и улучшения работы внутренних органов.

▼ Коррекция дыхательного стереотипа: «постановка» здорового дыхания, тренировка диафрагмальной мышцы

▼ Рекомендации по выбору вида спорта в соответствии с индивидуальным строением тела



Научно-популярное издание

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Даников Николай Илларионович
БОЛЬШОЙ ДОМАШНИЙ ЛЕЧЕБНИК

Директор редакции *Е. Капёв*
Ответственный редактор *Ю. Демиденко*
Младший редактор *К. Будкова*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Kotkoa / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания
согласно законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.01.2015. Формат 84x108 ¹/₁₆.
Гарнитура «LiteraturnayaC». Печать офсетная. Усл. печ. л. 117,6.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-66978-3



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
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

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7 (495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: Филиал ООО ТД «Эксмо» в г. Н. Новгороде, 603094, г. Нижний Новгород, ул.
Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза». Тел. (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

В Ростове-на-Дону: Филиал ООО «Издательство «Эксмо», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 305-09-13/14.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 207-55-56.

В Екатеринбурге: Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге,
ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс: (044) 500-88-23.

В Донецке: ул. Складская, 5В, оф. 107. Тел. +38 (032) 381-81-05/06.

В Харькове: ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-01-71.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»

можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».

Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.fiction.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru



Вы держите в руках **«Большой домашний лечебник»**.
В нем собраны лучшие рецепты народной медицины:
эффективные отвары, настои, мази для лечения
и профилактики более 350 заболеваний.

Все рецепты просты в приготовлении
и могут храниться длительное время.

Заботьтесь о себе и будьте здоровы!



ЭКСМО

ISBN 978-5-699-66978-3



9 785699 669783 >